



吕宏宾 / 编著

国家级烹饪大赛

金奖名厨

倾力打造！

本书所选菜品经典常见，  
烹饪方法实用易学，食材简单经济，  
让您快速享受小炒的醇厚香味！  
另外，书中还详解了数百个美味的  
厨中秘诀，指导读者在做出生  
美味菜品的同时，  
尽享居家烹饪之乐。



中国纺织出版社





## 吕宏宾

### 作者简介

- 高级烹饪技师
- 国家级评委
- 北京第三届烹饪大赛 个人金奖获得者
- 饭店协会全国烹饪大赛 个人金奖获得者

### 从业经验:

北京五洲大酒店 厨师  
北京天伦王朝饭店 高级主管  
日本札幌菜香楼中餐料理 厨师长  
北京前门都一处餐饮有限公司 厨师长

## 精选·精彩·精致——让人垂涎三尺的精品大菜典

这里有丰富的菜品，这里有精致的美味，这里有便捷的诀窍，这里有无尽的营养！精品大菜典系列由国家级烹饪大赛金奖名厨倾力打造，带给您一种全新的美食之旅，让您享受到丰富的营养和不一样的味觉体验。

上架建议 饮食/菜谱

ISBN 978-7-5064-8132-8



9 787506 481328 >

定价:29.80元

## 图书在版编目(CIP)数据

小炒菜谱 / 吕宏宾编著. —北京: 中国纺织出版社, 2012.1

(精品大菜谱系列)

ISBN 978-7-5064-8132-8

I. ①小… II. ①吕… III. ①中式菜肴—炒菜—菜谱 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第257875号

---

策划编辑: 尚 雅 张天佐      责任编辑: 张天佐      责任印制: 刘 强  
美术编辑: 李 澜 董红伟      装帧设计: 程 程 王 波

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号      邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110      传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京佳信达艺术印刷有限公司印刷      各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本: 720×1020      1/24      印张: 10

字数: 150千字      定价: 29.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换




*Happy · Health · Tasty · Delicious · Luscious · Family...*





# 小炒菜典

吕宏宾◎编著

 中国纺织出版社

# 目 录

## Part 1 黄金搭档：19道荤素搭配的营养小炒

青豆鸡丁	8	菠菜炒猪肝	28
苦瓜煸猪肉	10	脆梨炒鸡丁	30
干煸鱿鱼冬笋	12	肉丁炒豌豆	32
菠萝咕嚕肉	14	锅烧肉末茄子	34
葱香肉片	16	香肠炒豆芽	36
韭菜花皮蛋炒肉丁	18	鸡肉烧冻豆腐	38
牛肉炒蒜薹	20	芹菜炒鱿鱼	40
洋葱炒肉丝	22	山药炒鸡肉	42
鱼香肉片	24	竹笋炒肉	44
黄瓜炒牛肉	26		

## Part 2 下饭小炒：好味道带来好胃口

老干妈脆肚	46	椒麻百合虾仁	54
鱼丁小炒	48	茶树菇烧五花肉	56
酱爆猪肝	50	辣炒河虾	58
酸辣臭豆腐	52	椒麻猪肝	60

黑椒荷兰豆	62	韭菜辣炒五香干	74
松仁炒玉米	64	菠萝炒木耳	76
豆豉西蓝花炒虾	66	豌豆荚炒豆腐	78
苹果虾仁	68	酸辣鸡杂	80
香炒豆腐块	70	鱼香四季豆	82
XO酱炒西芹干贝	72	豆腐泡三色蔬	84

### Part 3

### 好菜上桌：体面的宴客炒菜

蟹脚炒西蓝花	86	碧绿凤尾虾	110
元宝烧肉	88	洋葱苦瓜鸡	112
生炒鲜干贝	90	干锅虾	114
一品上素	92	板栗烧鸡	116
梅干菜烧肉	94	四季豆炒蛋	118
海参烧猪肝	96	香芹爆羊肉	120
胡椒虾	98	三羊开泰	122
红烧海参	100		
葱烧蹄筋	102		
鱿鱼炒四季豆	104		
大葱烧虾球	106		
糖醋鱼块	108		



## Part 4 精菜细炒：全家美美吃一顿

蒜香五色蔬	124	碧螺春炒鸡丝	142
腰花爆香菇虾仁	126	杏仁火腿炒虾仁	144
炒羊肚丝	128	罗汉斋	146
豆干肉酱	130	红绿咖喱牛肉	148
子姜炒肉丝	132	海鲜酱炒年糕	150
虾仁泥鳅	134	泡椒鸡片	152
杭椒炒鳝鱼	136	炒三鲜	154
鸡肉炒粉	138	双鲜炒三丝	156
罗定鸡球	140	酱炒蘑菇牛肉	158

## Part 5 快手小炒：10分钟美味出炉

醋炒莲藕片	160	双椒炒豆腐皮	174
咸鸭蛋黄瓜	162	双椒炒藕片	176
油豆腐炒小白菜	164	小炒圆白菜	178
胡萝卜炒芦笋	166	香爆南瓜	180
芥蓝炒白玉	168	姜爆鸭丝	182
胡萝卜炒芥蓝	170	苦瓜炒鸡蛋	184
炆炒胡萝卜片	172	油菜蚕豆瓣	186



笋香芥蓝	188	竹笋炒豆丁	194
芹菜炒腐竹	190	彩虹鱼丝	196
蒜苗炒小萝卜	192	洋葱番茄炒咸鸭蛋	198

## Part 6

## 当令鲜味小炒：顺应自然，长享健康

<b>春 振阳气，祛春困</b>	<b>200</b>	酱汁鹌鹑蛋	226
春日合菜	200	尖椒玉米爆鸡丁	228
蚝油韭菜炒银芽	202	<b>冬 养好肾，祛寒冷</b>	<b>230</b>
炒鸡肝	204	爆炒羊肉片	230
农家小炒肉	206	火爆鸡肫	232
蒜薹炒牛柳丝	208	双菇炒西兰花	234
<b>夏 养心脾，祛暑热</b>	<b>210</b>	西红柿炒虾仁	236
苦瓜煸排骨	210	杭椒腰花	238
鸡片西兰花	212		
四季豆炒山药	214		
辣炒空心菜豆腐干	216		
西红柿炒菜花	218		
<b>秋 防秋燥，祛秋乏</b>	<b>220</b>		
滑蛋百合根	220		
软熘鱼片	222		
猪肉炒土豆	224		



## Part 1

# 黄金搭档：19道荤素搭配的营养小炒

## 青豆鸡丁

**材料** 鸡胸肉200克，青豆150克，葡萄干、枸杞子、姜末各适量。

**调料** A.盐1小匙，干淀粉2大匙；B.酱油、白糖各1小匙；C.水淀粉、香油各1大匙。

- 做法**
- ① 青豆洗净，入沸水中氽烫至熟，捞出，沥水；葡萄干、枸杞子均洗净。
  - ② 鸡胸肉切丁，放碗中，加调料A拌匀，略腌渍，过油，捞出沥油，备用。
  - ③ 油锅烧热，放鸡胸肉丁、青豆、姜末及调料B焖煮入味，加葡萄干及枸杞子略煮，用水淀粉勾芡，淋香油即可。

### 搭配理由

青豆含多种氨基酸，鸡肉含丰富的蛋白质，二者搭配具有降低胆固醇、通便下乳、增强人体免疫力等功效。

### 食材解密



**性味** 性平，味甘。

**归经** 归脾、大肠经。

**青豆**

**功效** 健脾宽中、润燥消水。

### 烹饪秘诀

◎白糖用量应少一点儿，否则菜会太腻。

◎葡萄干、枸杞子洗干净后也可浸于冷水中一段时间，可使成菜口感更佳。

### 搭配营养





# 苦 瓜 煸猪肉

**材料** 猪肉400克，苦瓜片、青椒片、红椒片各适量，鸡蛋1个（取蛋清）。

**调料** 盐、鸡精、酱油、料酒、干淀粉、白胡椒粉各适量。

- 做法**
- ① 猪肉切片，用蛋清、干淀粉、料酒、盐、酱油、白胡椒粉、鸡精腌渍（图①）。
  - ② 油锅烧热后转成小火，放入肉片滑炒（图②），放入葱花，把猪肉片划散。
  - ③ 待肉炒至七八成熟，放入苦瓜片和青椒片（图③），转大火，翻炒均匀至断生，加盐并撒入红椒片略炒，转小火即可出锅。



## 食材解密



**性味** 性寒，味苦。

**归经** 归心、脾、胃经。 **苦瓜**

**功效** 降低血糖、清热解毒、消脂减肥、补肾健脾、滋肝明目。

## 烹饪秘诀

◎猪肉不宜长时间泡水；切肥肉时，可先将肥肉蘸一下凉水，然后放到案板上，一边切一边洒点凉水，这样切着省力，肥肉也不会滑动且不易粘案板。

◎苦瓜有很重的苦味，但只要在切好的苦瓜上撒一些盐，腌渍一会儿再用清水洗净，就能使苦味减轻很多。

## 搭配理由

猪肉富含多种营养元素，能促进生长发育、改善贫血。苦瓜能降低血糖、消脂减肥等。



# 干煸鱿鱼冬笋

**材料** 干鱿鱼150克，猪里脊肉80克，姜片适量，冬笋100克。

**调料** 泡椒、盐、味精各适量，酱油、料酒、水淀粉各1大匙，香油少许。

- 做法**
- ① 干鱿鱼泡发，洗净后切丝，沥水；冬笋、猪里脊肉均洗净，切丝。
  - ② 将料酒、盐、味精、姜片、酱油、水淀粉调兑成汁，备用。
  - ③ 净锅置火上，倒入猪油烧热，下入泡椒、猪里脊丝、干鱿鱼丝炒至成熟，下入冬笋丝稍炒片刻，倒入调好的味汁翻炒均匀，淋上香油即可。

## 搭配理由

◎鱿鱼具有高蛋白、低脂肪、低热量等特点，有利于补充脑力、预防老年痴呆症等。  
◎猪里脊肉含有丰富的蛋白质和人体必需的脂肪酸，具有滋阴润燥、止渴生津的作用。

## 食材解密



**性味** 性平，味甘、咸。

**归经** 归肝、胃经。

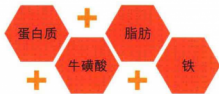
**功效** 改善贫血、缓解疲劳、恢复视力、改善肝脏功能。

## 鱿鱼

## 烹饪秘诀

- ◎食用冬笋前也可用冷水浸泡半天，以去掉其苦涩味。  
◎鱿鱼须熟透后再食，因鲜鱿鱼中有一种多肽成分，若未熟透就食用，会导致肠胃不适。

## 搭配营养





菠萝

萝

## 咕噜肉

**材料** 五花肉200克，菠萝150克，青椒20克，红椒30克，蒜末少许。

**调料** A.白醋100克，白糖120克，番茄酱2大匙，盐1小匙；B.醃糟、干淀粉、盐各适量，糖、配色料各少许。

- 做法**
- ① 菠萝去皮，切片；青椒、红椒均去籽，洗净，切片，备用。
  - ② 将五花肉切成厚片，加入调料A搅拌均匀，静置15分钟。
  - ③ 将做法②中的五花肉片放入干淀粉里均匀上浆。
  - ④ 取净锅倒入适量油，烧热，放入做法③上好浆的五花肉片，以小火炸3分钟，转大火再炸半分钟后捞出。
  - ⑤ 再热锅，放入蒜末与菠萝片、青椒片与红椒片，以小火略炒，接着加入调料B中剩余的所有调料拌炒均匀。
  - ⑥ 最后放入做法④炸过的肉片，以大火翻炒半分钟即可。

## 6 食材解密



性味

性微寒，味甘、微酸。

归经

归胃、肝、肺经。

菠萝

功效

解暑止渴、健胃消食、补益中气。



## 烹饪秘诀

◎由于菠萝中含有有刺激作用的苷类物质和菠萝蛋白酶，因此应将果皮和果刺洗净，将果肉切成块状，在淡盐水或糖水中浸渍，浸出苷类，然后再吃。

◎掌握炸肉片的火候和油温是很关键的，火的大小和油温的高低会直接影响咕噜肉的口感。



## 搭配营养







# 葱香肉片

**材料** 猪肉片180克，小葱100克，红椒、姜各10克，鸡蛋1个（取蛋清）。

**调料** A.干淀粉、酱油各1小匙；B.酱油2大匙，白糖、水淀粉、香油各1小匙。

**做法** ① 猪肉片洗净后沥干水分，放入碗中，加入适量水、蛋清与调料A抓匀，腌渍2分钟，备用。

② 小葱洗净，切长段；姜去皮，洗净，切片；红椒去蒂及籽，洗净，切小片，备用。

③ 锅置火上，倒入约2大匙油烧热，然后放入猪肉片以大火快炒至表面变白，盛出，备用。

④ 锅中留底油继续烧热，放入葱段、姜片和红椒片，以小火爆香，加入酱油、白糖及适量水炒匀，再加入猪肉片以大火快炒约10秒至熟。

⑤ 最后加入水淀粉勾芡并淋入香油即可。

## 6 食材解密

**性味** 性温，味辛。

**归经** 归肺、胃经。

**功效** 通阳活血、发汗解表，可改善风寒感冒、痈肿疮毒等症。

小葱



## 6 烹饪秘诀

◎将切好的肉片放在漏勺里，在开水中晃动几下，待肉刚变色时就起锅，沥去水分，然后再下锅炒，只需3~4分钟就能熟，并且鲜嫩可口。

◎勾芡所选的淀粉很重要，以土豆粉最好，红薯淀粉次之，绿豆粉最次。

## 6 搭配营养





# 韭菜花皮蛋炒肉丁

**材料** 韭菜花100克，猪肉末150克，皮蛋2个，红辣椒1个。

**调料** 豆豉3小匙，盐1/4小匙，鸡精、白糖各半小匙，香油1小匙。

**做法**

- ① 皮蛋去壳，取蛋白，切丁；红辣椒洗净，切丁；豆豉洗净，沥干；韭菜花洗净，沥干，切成小丁，备用。
- ② 锅置火上，倒入油烧热，以小火爆香红辣椒丁和豆豉，加入猪肉丁炒至变白，加入盐、鸡精、白糖和皮蛋丁，以中火炒至水分略干后，加入韭菜花丁大火快炒约5秒后，淋入香油即可。

## 搭配理由

韭菜花富含钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B<sub>2</sub>、维生素C等有益健康的成分；而皮蛋富含蛋白质，二者搭配食用能生津开胃、增进食欲、促进消化。

## 食材解密



**性味** 性凉，味辛。

**归经** 归胃、肾经。

**功效** 补虚益阳、调和脏腑、增进食欲、促进消化。

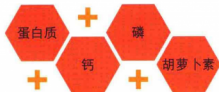
韭菜花

## 烹饪秘诀

◎韭菜花用来炒时也可用手摘成小段，比刀切的味道要鲜甜。另外，韭菜花一定要买没有开花的，这样才够嫩。

◎皮蛋丁不能切得过小，入锅后也不能用力翻炒，否则皮蛋丁很容易破碎。

## 搭配营养





营养提升指数



滋味鲜香指数



# 牛肉炒蒜薹

**材料** 牛里脊肉100克，蒜薹段300克。

**调料** 老抽、料酒、干淀粉各1小匙，甜面酱1大匙，味精半小匙，干红辣椒3个。

- 做法**
- ① 牛里脊肉先顺着纹理切成片，再改刀切成丝（图①），然后放入碗中倒入料酒、老抽和干淀粉拌匀，腌渍15分钟。
  - ② 热锅，待油烧至七成热时放入牛肉丝煸炒至变色（图②），捞出备用。
  - ③ 留底油，放入干红辣椒、蒜薹段煸香，倒入清水续炒约1分钟，调入甜面酱翻炒均匀（图③），然后将肉丝倒回锅中，调入味精即可（图④）。

## 6 食材解密



**性味** 性平，味甘。

**归经** 归脾、胃经。

**功效** 补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎。

## 牛里脊肉

## 烹饪秘诀

◎用甜面酱来调味，有一种甜丝丝的酱香口感，除此之外，在炒制的过程中，不需要再添加盐和酱油了。

◎牛里脊肉很嫩，很容易熟，在炒制时炒至变色就可以了，不要过度烹制，否则肉质变硬反而会影响口感。





# 洋葱炒肉丝

**材料** 猪肉300克，青椒60克，熟花生米30克，鸡蛋1个（取蛋清），蒜末、姜末、洋葱各适量。

**调料** A.味精、料酒、酱油、干淀粉各适量；  
B.白醋、白糖、酱油、干淀粉各适量；  
C.香油适量。

**做法**

- ① 猪肉洗净，切丝，再用调料A和鸡蛋清抓匀，腌渍约5分钟，再加入适量色拉油拌匀。
- ② 青椒洗净，去蒂、籽，切成丝；洋葱洗净，切成丝；调料B入碗调匀，兑成味汁，备用。
- ③ 油锅烧热，放入猪肉丝，以中火将猪肉丝拌炒至八成熟，捞起，沥干油分，备用。
- ④ 另起锅，爆香姜末、蒜末，放入猪肉丝、青椒丝、洋葱丝，以大火快炒，然后淋入兑好的味汁炒匀，最后将熟花生米、调料C倒入锅中炒匀即可。

## 食材解密



**性味** 性平，味甘。

**归经** 归脾、肺经。

**功效** 健脾和胃、润肺化痰、养血调气、止血、健脑防衰。

## 花生米

## 烹饪秘诀

- ◎ 洋葱不宜加热过久，以有些微辣味为佳。
- ◎ 腌渍鸡肉丝的时间要足够长，否则会影响成菜的口感。
- ◎ 如果喜欢辣味，可以在菜里加辣椒油。
- ◎ 调料中白糖和白醋的用量一定要控制好，否则会影响整道菜的味道。

## 搭配营养







# 鱼香肉片

**材料** 猪肉200克，土豆150克，黑木耳适量，葱花、蒜末、姜末各少许。

**调料** 白糖、醋、辣豆瓣酱、酱油、干淀粉各适量。

- 做法**
- ① 将白糖、醋、酱油和辣豆瓣酱调拌在一起做成鱼香酱，备用。
  - ② 土豆去皮，洗净，切丁；黑木耳浸泡，洗净后撕成大片。
  - ③ 猪肉洗净后切片，用酱油和干淀粉腌拌后，放入热油锅中炒至变白，捞起。
  - ④ 油锅烧热，爆香葱花、蒜末和姜末，再倒入猪肉片、土豆丁、黑木耳片以及鱼香酱炒熟即可。

## 搭配理由

猪肉含脂肪和胆固醇较多；而土豆富含膳食纤维和钾，可以补钾利尿、促进胆固醇的排泄，有利于防止动脉粥样硬化。

## 食材解密



**性味** 性平、微凉，味甘。

**归经** 归脾、胃、大肠经。 **土豆**

**功效** 宽肠通便、解毒消炎、健脾利湿、和胃调中。

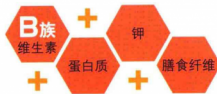
## 烹饪秘诀

◎在制作鱼香酱前，一定要把握好白糖、醋、辣豆瓣酱、酱油之间的用量比例，否则就会影响该酱的味道。

◎土豆丁最好切得大小一致，且形状均匀。

◎猪肉片放入热油锅中以中火炒至七八成熟即可。

## 搭配营养





# 黄瓜炒牛肉

**材料** 黄瓜片200克，牛肉150克，胡萝卜50克，蒜末5克，姜末适量。

**调料** 高汤、料酒、盐、鸡精、水淀粉各适量。

- 做法**
- ① 牛肉沿横纹切片，加入盐、料酒腌渍20分钟；胡萝卜切片后改刀成花。
  - ② 锅置火上，加入适量油烧热，下入黄瓜片快炒，调入少许盐、鸡精，炒至八成熟，铲起待用。
  - ③ 原锅加油烧热，下入蒜末、姜末、胡萝卜片爆香，放入牛肉片，倒入料酒，加入高汤，调入盐，将牛肉片滑炒至熟，加入黄瓜片炒匀，用水淀粉勾芡即可盛出。

## 搭配理由

胡萝卜素只有溶解在油脂中才能转变成维生素A被人体吸收。因此，胡萝卜与牛肉同炒，可以促进维生素A的吸收。

## 食材解密

**性味**

性平，味甘。

**归经**

归脾、胃经。

**功效**

补脾胃、益气血、消水肿、补虚弱、壮筋骨。



牛肉

## 烹饪秘诀

◎胡萝卜素属于脂溶性物质，因此做这道菜时，可以适当多放点油。

◎黄瓜富含维生素C，维生素C会因加热过久而严重破坏。因此，烹调黄瓜时宜大火快炒，以减少维生素C的损失。

## 搭配营养





# 菠菜炒猪肝

**材料** 菠菜200克，猪肝100克，大蒜2瓣。

**调料** 盐、鸡精、醪糟、干淀粉、干红辣椒各适量。

**做法** ① 菠菜洗净切段，放入沸水中氽烫一下；猪肝切薄片后冲净，捞起沥干水分，加入醪糟、干淀粉抓匀，入沸水中氽烫一下，捞起备用；大蒜洗净，切末；干红辣椒洗净，切段。

② 油锅烧热，爆香蒜末、干红辣椒段，放入猪肝片、菠菜段快炒，加入盐和鸡精调味即可。

## 搭配理由

猪肝中富含B族维生素和铁等造血原料，与菠菜同食，可以改善老年贫血，还可以降低脑卒中的发生率。菠菜补血之理与其富含胡萝卜素、维生素C有关，两者对补血都有重要作用。

## 食材解密



**性味** 性凉，味甘、涩。

**归经** 归肝、胃、小肠经。 **菠菜**

**功效** 补铁补血、抗衰老、保护视力、润燥滑肠、清热除烦。

## 烹饪秘诀

◎猪肝腥味很重，可以先在醪糟中浸泡10分钟，取出后用干淀粉抓匀，放入沸水中氽烫后捞出过凉，然后再与菠菜一起炒。

◎烹饪菠菜时最好用沸水氽烫一下（约1分钟），以减少草酸含量，再捞出菠菜，或炒或凉拌即可。

## 搭配营养



☆☆☆☆☆  
营养提升指数

☆☆☆☆☆  
滋味鲜香指数



# 脆梨炒鸡丁

**材料** 鸡肉 300 克，脆梨、红椒、鸡蛋（取蛋清）各 1 个，蛋黄糕、葱段、姜片各少许。

**调料** 盐、料酒、干淀粉、高汤各适量，鸡精、水淀粉各少许。

**做法** ① 鸡肉切丁（图①），用盐、料酒、鸡精、鸡蛋清、干淀粉腌渍；脆梨、红椒、蛋黄糕分别切丁，备用。

② 将姜片、葱段放入碗里，加入鸡精、高汤、料酒、盐、水淀粉兑汁（图②）；热锅烧油，入鸡丁炸至色白（图③），捞出沥油；放蛋黄糕丁、红椒丁、脆梨丁爆炒，再加入味汁炒匀即可（图④）。

## 食材解密

**性味** 性温，味甘。

**归经** 归脾、胃经。

**功效** 补中益气、补精填髓、益五脏、补虚损。



## 鸡肉

## 烹饪秘诀

◎可在调料中加醋、白糖，制成酸甜口味的菜肴，开胃功效更强。

◎肉质鲜美的鸡肉加上色白、清淡、汁多的梨肉同烹，使得成菜更加清爽适口，油腻感也减少了许多。

◎要想红甜椒丁、脆梨丁的味道香脆可口，一定要用大火快炒。







# 肉丁炒豌豆

**材料** 鸡胸肉80克，豌豆50克，胡萝卜、葱末各适量。

**调料** 盐少许，干淀粉适量。

**做法** ① 胡萝卜去皮，洗净，切成小丁；鸡胸肉洗净，切成小丁，用干淀粉上浆，备用。

② 锅内加油烧热，放入葱末煸出香味，然后下鸡肉丁炒至变色，加入豌豆、胡萝卜丁，用大火快炒至熟，加盐调味即可。

## 搭配理由

◎豌豆中富含人体所需的多种营养物质，尤其是含有优质蛋白质，可以提高机体的抗病能力和康复能力，而且其还富含胡萝卜素，可防止人体中致癌物质的合成。

◎鸡肉中的蛋白质含量较高，且易被人体吸收利用，有增强体力、强壮身体的作用。

## 食材解密



**性味** 性平，味甘。

**归经** 归脾、胃经。

## 豌豆

**功效** 抗菌消炎、提高人体免疫力、开胃、止渴、通乳、降血糖、降血压、促进胃肠蠕动、预防便秘。

## 烹饪秘诀

◎豌豆易熟，所以下锅炒至变色即可。

◎鸡肉丁用干淀粉稍微上浆再炒，可以让肉吃起来更加滑嫩鲜美。

◎鸡肉不要一次煸得太干，因为加入豌豆后还要煸炒一会儿。

## 搭配营养





# 锅烧

## 肉末茄子

**材料** 茄子 5 个，肥肉末 150 克，西蓝花 50 克，葱 2 根，青椒、红辣椒各 2 个，大蒜 20 克。

**调料** A. 酱油、干淀粉各 1 大匙，盐、鸡精各半小匙，白糖 1/4 小匙；B. 甜面酱、醪糟各 1 大匙，酱油、白糖各 1 小匙；C. 水淀粉 1 大匙，花椒油半小匙。

**做法** ① 茄子洗净，切长条，放入热油锅中以大火炸至定型，捞出，炸油留 1 大匙备用；西蓝花洗净，撕小朵，入沸水氽烫；青椒、红辣椒均去蒂及籽，洗净，切长条；葱洗净，切段；大蒜去皮，拍碎，切末。

② 油锅烧热，爆香蒜末，放入肥肉末和调匀的调料 A 炒至汤汁收干，盛出。

③ 原锅倒入茄子条、葱段、青椒条、红辣椒条、调料 B 和 1 杯水烧开，盖上锅盖以小火焖 10 分钟至茄条软烂，加入肥肉末和西蓝花朵续炒 5 分钟，最后淋上调料 C 烧至汤汁收干即可。

### 食材解密



**性味** 性凉，味甘。

**归经** 归脾、胃经。

**功效** 清热活血、止痛消肿、利尿宽肠、降低胆固醇、延缓衰老。

### 茄子

### 烹饪秘诀

◎西蓝花经过氽烫后颜色会变得更加鲜艳，但要注意的是，氽烫西蓝花的时间不宜太长，否则会导致西蓝花失去脆嫩口感，炒出的菜也会大打折扣。

◎切开的茄子可用清水浸泡，烹制前再捞出来，这样可以防止茄子变黑。

### 搭配营养





# 香肠炒豆芽

**材料** 绿豆芽200克，韭菜50克，香肠、姜丝、葱各适量。

**调料** 盐1小匙，白胡椒粉、鸡精各少许。

**做法** ① 韭菜、葱分别洗净，切段；香肠切片，备用。

② 锅置火上，倒入适量植物油，用小火炒香香肠片、姜丝、葱段，再加入绿豆芽及盐、白胡椒粉用大火快炒30秒。

③ 加入韭菜段拌炒均匀，最后加入鸡精即可盛盘出锅。

## 搭配理由

◎绿豆芽含丰富的蛋白质、维生素E、维生素C等营养成分，可调五脏、美肌肤、利湿热，还能降血脂和软化血管。

◎韭菜富含膳食纤维、维生素C、B族维生素、钾、钙、镁等，具有补肾壮阳、增进食欲、延缓衰老、缓解疲劳的作用。

## 食材解密

**性味** 性寒，味甘。

**归经** 归心、胃经。

**功效** 消暑益气、止渴利尿、降低胆固醇、保肝、抗过敏、清热解毒。

## 绿豆芽

## 烹饪秘诀

◎绿豆芽性寒，烹调时最好加上一点儿姜丝来中和它的寒性，尤其适于夏季食用。

◎韭菜根很容易受到农药的污染。因此，最好将韭菜根部的2~3厘米部分切掉。

◎此菜讲究大火快炒，这样既能尽可能地保留菜中的营养成分，又使菜品口感鲜嫩。

## 搭配营养





# 鸡肉烧冻豆腐

**材料** 冻豆腐300克，去骨鸡腿肉100克，葱、姜、红辣椒各10克。

**调料** A.蚝油1大匙，酱油、冰糖、鸡精各1小匙；B.水淀粉1小匙，盐少许，料酒1大匙；C.高汤200毫升，水淀粉适量，香油少许。

**做法** ① 将去骨鸡腿肉洗净，切小块，倒入调料B拌匀，腌渍15分钟至入味，再放入热油锅中快速滑油至肉变白后捞出，沥油，备用。

② 葱切花；冻豆腐切小片；姜切末；红辣椒切圈，备用。

③ 热锅，倒入2大匙色拉油烧热，将葱花、姜末、红辣椒圈以中火爆香，再放入冻豆腐片略炒，倒入高汤和调料A及鸡腿肉块翻炒至汤汁稍微收干，再以水淀粉勾芡，淋上香油，撒葱花即可装盘盛出。

## 6 食材解密



**性味** 性凉，味甘、淡。

**归经** 归脾、胃、大肠经。 **豆腐**

**功效** 有益中气、和脾胃、健脾利湿、清肺润肤、清热解毒、下气消痰的功效。

## 烹饪秘诀

◎最好选择比较嫩的公鸡腿肉，炒制的时间不宜过久，以保持肉质细嫩。

◎鸡肉块不宜切得太大，否则不易入味。

◎如果是冬天吃这道菜，冻豆腐以天然冻制的为宜。

## 搭配营养







# 芹菜炒鱿鱼

**材料** 芹菜250克，泡发鱿鱼300克，大蒜、红辣椒条各10克，姜5克。

**调料** 盐、鸡精各半小匙，醪糟1大匙，糖、醋、美极鲜各少许。

**做法** ① 泡发鱿鱼洗净切片，再切花刀，放入沸水中余烫一下，捞起冲冷开水；芹菜洗净切段；大蒜、姜均洗净，切末，备用。

② 油锅烧热，放入蒜末、姜末爆香后放入鱿鱼片炒数下，加入红辣椒条、芹菜段及所有调料炒匀即可。

## 搭配理由

鱿鱼胆固醇含量高，对高血压、高血脂等患者的病情具有不利影响，而芹菜的营养和功效正好相反，可以起到降血脂、降血压的功效，二者同食，可以中和鱿鱼中的胆固醇含量，有益健康。

## 食材解密



**性味** 性平，味甘。

**归经** 归肺、胃、肝经。

**芹菜**

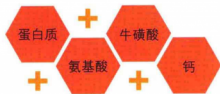
**功效** 平肝降压、利尿消肿、安定情绪、宁心除烦。

## 烹饪秘诀

◎炒鱿鱼时最好用大火快炒，这样可以最大限度地保留鱿鱼中的水分，使肉质不至于干硬。

◎在炒制的过程中只要鱿鱼变色就可以了，不要过度烹制，否则肉质变硬反而影响口感。

## 搭配营养





# 山药炒鸡肉

**材料** 鸡肉300克，山药250克，红枣、香菜各适量。

**调料** 盐、料酒、胡椒粉、酱油、干淀粉、水淀粉各适量。

- 做法**
- ① 山药去皮，洗净切片；鸡肉洗净后切厚片，加少量油拌匀，然后依次加入酱油、料酒、胡椒粉、干淀粉腌渍10~15分钟；红枣洗净，用水泡发。
  - ② 锅置火上，倒油烧热，放入鸡肉片炒至八成熟，倒出沥净油。
  - ③ 锅中放入山药片、盐同炒，加水焖至入味，再加入鸡肉片、红枣同炒至鸡肉熟透，用水淀粉勾薄芡，撒上香菜即可出锅装盘。

## 搭配理由

鸡肉与山药同炒，在补充营养的同时还有预防慢性病的功效。

## 6 食材解密



**性味** 性平，味甘。

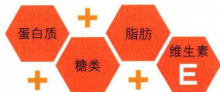
**归经** 归脾、肺、肾经。 **山药**

**功效** 补脾养胃、补肺益肾。

## 烹饪秘诀

- ◎鸡肉烹饪前最好加少量油拌匀，这样可令肉质滑嫩不涩。
- ◎新鲜山药切开时会有黏液，极易滑刀伤手，可以将去皮后的山药先用清水加少许醋洗一下，这样可减少黏液。
- ◎山药入锅炒后可以稍焖一下，这样可使菜品的汁液更清爽。

## 搭配营养





# 竹笋炒肉

**材料** 竹笋150克，猪肉片（肥瘦相间）300克，大蒜2瓣，葱花少许。

**调料** 白糖、盐、老抽、生抽、干淀粉各适量。

- 做法**
- 1 竹笋切段；猪瘦肉用植物油、白糖、盐、老抽和干淀粉腌渍30分钟。
  - 2 净锅烧热，放入竹笋段，加少许盐煸炒1分钟（图①），盛出，备用。
  - 3 锅中放油，烧至四成热，放入猪瘦肉片炒至肉色发白（图②），盛出。
  - 4 放入猪肥肉片，炒至微微出油，放入大蒜、葱花爆香，放入猪瘦肉片和竹笋片，加生抽炒匀即可（图③、④）。



## 食材解密



**性味** 性温，味辛。

**归经** 归脾、胃、肺经。

**大蒜**

**功效** 强力杀菌、解毒消炎、排毒清肠、降低血糖、预防感冒。

## 烹饪秘诀

- ◎竹笋也可以切段后放入沸水中氽烫一下，以去掉涩味。
- ◎炒瘦肉片时油锅不可烧得过热，当油的四周微微颤动、油面冒烟时即可放入肉片。
- ◎靠近笋尖部的地方宜顺切，下部宜横切，这样烹制时不但易熟烂，而且更易入味。



# 老干妈脆肚

**材料** 猪肚350克，胡萝卜150克，葱花、姜末各少许。

**调料** 老干妈豆豉适量，干淀粉、料酒、香油各少许。

**做法** ① 猪肚用干淀粉搓洗干净，再用清水洗净，入沸水中氽烫一下，加葱花、姜末、料酒煮熟，捞出后放入冰箱中冷藏；猪肚切片；胡萝卜切片。

② 将胡萝卜片、猪肚片拌匀，放在盘中，浇上老干妈豆豉和香油调好的辣酱即成（胡萝卜片也可和猪肚片炒在一起）。

## 烹饪秘诀

烹饪猪肚前烧沸水，把猪肚入沸水中氽烫，呈白色时捞出刮洗干净、除去油脂是很关键的。

## 食材图典



猪肚

胡萝卜



## 营养 + 选购

◎猪肚富含蛋白质、钾、钙、磷等，具有强健脾胃、促进消化的作用。

◎胡萝卜富含膳食纤维、胡萝卜素、果胶酸钙，具有降血糖、降血脂、降血压、益肝明目的功效。

◎选购猪肚时以弹性好、有光泽、白色中略带些浅黄色、黏液多、质地紧而厚实者为佳。





# 鱼丁小炒

**材料** 鱼肉250克，洋葱50克，青椒、红椒、黄椒各1个，胡萝卜半根，大蒜、葱、姜、香菇各适量。

**调料** 醪糟1小匙，高汤1大匙，辣豆瓣酱、香油各适量。

- 做法**
- ① 鱼肉洗净，切成小丁；洋葱去皮，洗净，切成小丁；香菇泡好，洗净去蒂，切小丁。
  - ② 大蒜洗净，切成末；葱洗净，切成粒；姜洗净，切成末；青椒、红辣椒、黄椒、胡萝卜均洗净，切成小丁。
  - ③ 将鱼肉丁放入沸水锅中氽烫至熟，捞出，备用。
  - ④ 锅内放入适量植物油烧至七成热，用小火炒香蒜末、葱粒后下入青椒丁、红椒丁、黄椒丁、洋葱丁、胡萝卜丁，翻炒至熟，再放入鱼肉丁及醪糟、高汤、辣豆瓣酱，翻炒至汤汁浓稠，淋上香油即可。

## 食材图典



洋葱

## 营养+选购

◎洋葱富含钙、芦丁、大蒜素、前列腺素A、硒，可预防和改善心血管疾病，还具有防癌、抗衰老的作用。

◎选购洋葱时以色泽鲜明、外表光滑、未发芽、手捏坚实者为佳。

◎洋葱如已发嫩芽，则内部多已腐烂，不宜选购。

## 烹饪秘诀

洋葱不宜加热过久，否则会失去其辣味，口感也不佳。



酱

爆

## 猪肝

**材料** 猪肝片450克，茭白片、青椒片、红椒片、葱末、姜末、蒜末各适量。

**调料** 料酒1大匙，酱油1小匙，甜面酱、糖、干淀粉、水淀粉各适量。

- 做法**
- ① 猪肝片加料酒、酱油、干淀粉拌匀，备用（图①）。
  - ② 油锅烧热，下猪肝片大火爆炒（图②），至猪肝片变色后盛出；另起油锅下茭白片，炒软后下青、红椒片稍炒（图③），盛出。
  - ③ 起油锅下葱末、姜末、蒜末煸香，下入甜面酱煸炒，加白糖和少量清水；倒入做法②，炒匀后用水淀粉勾芡即可（图④）。

## 食材图典



猪 肝



## 营养+选购

◎猪肝是肝病患者理想的蛋白质来源；其所含氨基酸与人体接近，较易被吸收利用。

◎颜色呈红褐或棕红、润滑、致密结实、切面整齐、略有血腥气味的猪肝多品质优良，适宜选购。





# 酸辣臭豆腐

**材料** 臭豆腐200克，咸菜50克，猪肥瘦肉末各30克，虾米10克，大蒜、香菜段各适量。

**调料** A.高汤、辣椒酱、辣豆瓣酱各适量，白糖少许；B.香油少许，辣椒油、盐各适量。

- 做法**
- ① 臭豆腐洗净，切成小块。
  - ② 咸菜洗净，切丝；大蒜洗净，切末；虾米用水泡5分钟，沥干水分，切成末；香菜洗净，备用。
  - ③ 油锅烧热，下入肥瘦肉末、蒜末炒香，再下入虾米末、咸菜丝，翻炒数下。
  - ④ 加入调料A、臭豆腐块，以小火焖5分钟左右，加盐调味，淋上香油、辣椒油盛盘后撒上香菜即可。

## 烹饪秘诀

咸菜要用清水多泡一会儿，以免盐分太多，影响成菜口感。

## 食材图典



虾米



臭豆腐

## 营养+选购

◎ 虾米富含蛋白质、氨基酸、牛磺酸、钾、碘、镁、磷、维生素A等，可增强人体免疫力、缓解神经衰弱、预防动脉粥样硬化、补肾壮阳、延缓衰老、促进智力发育等。

◎ 新鲜的虾米尾与身体紧密相连，虾身有一定的弯曲度。反之，代表虾米不新鲜，不宜选购。

◎ 优质臭豆腐虽然闻起来很臭，但是没有异味，且吃起来味道很浓。而劣质臭豆腐的卤汁颜色乌黑，恶臭扑鼻，会对健康造成危害，不宜选购。



# 椒麻百合虾仁

**材料** 虾仁 150 克, 百合 50 克, 火腿 30 克, 青椒、红椒、黄椒各 20 克, 蒜末、葱花各适量。

**调料** A. 醃糟、蛋液各适量; B. 盐、胡椒粉、辣椒粉各适量; C. 香油适量。

- 做法**
- ① 虾仁洗净, 用调料A腌渍10分钟; 火腿切成菱形块; 百合洗净, 切小朵; 青椒、红椒、黄椒洗净后去籽, 切片。
  - ② 油锅烧热, 下入虾仁炸呈金黄色时, 捞出沥油, 再放入火腿块炸至表皮干酥, 再放百合过油, 捞出。
  - ③ 炒香蒜末、葱花后继续放青椒片、红椒片、黄椒片、虾仁、百合、火腿块翻炒后倒调料B炒均匀, 淋香油即可。

## 烹饪秘诀

虾仁烹饪前须用调料充分腌渍。

## 食材图典



火腿



百合

## 营养+选购

◎火腿有健脾开胃、生津益血的功效, 对于食欲不振、虚痢久泻等症具有一定的改善和缓解作用。除此之外, 火腿还含丰富的蛋白质和适度的脂肪、多种氨基酸、维生素和无机盐, 具有益肾壮阳、固骨髓、健足力、愈创口等作用。

◎鲜百合以个大、瓣匀、肉质厚、色白或呈淡黄色、无霉变者为佳; 干百合则以干燥、无杂质、肉厚且晶莹透明者为佳; 颜色太白甚至失去淡黄色的百合需谨慎购买。





# 茶树菇烧五花肉

**材料** 五花肉400克，茶树菇、香菜、洋葱片、葱白段、姜末、蒜末、红椒条各适量。

**调料** 干辣椒、醋、料酒、生抽、老抽、沙茶酱、豆豉辣酱、五香粉、白糖各适量。

- 做法**
- ① 茶树菇洗净，切段；五花肉切片，用生抽、料酒、五香粉及姜末腌渍，备用。
  - ② 锅中不放油，下入五花肉片，翻炒至肉片变色，油脂慢慢析出；在一侧的油里下葱段、姜末、蒜末、干辣椒、红椒条、洋葱片，炒香后再和肉片混合继续翻炒。
  - ③ 下入沙茶酱、豆豉辣酱，单独炒香后和五花肉片翻炒，再加2大匙料酒和1小匙醋继续炒匀。
  - ④ 加入茶树菇段，转大火，翻炒均匀，加入生抽、老抽、白糖调味，添水，煮沸后转小火，盖上盖焖30分钟，起锅前撒上香菜即可。

## 食材图典



五花肉



茶树菇



## 营养+选购

◎茶树菇味道鲜美，营养丰富，尤其是其富含多种无机盐和人体需要的营养元素，有滋阴壮阳、美容保健的功效，对肾虚、尿频、水肿、风湿有不错的保健疗效。此外，茶树菇还对抗癌、防衰等有较理想的功效。

◎猪肉含有丰富的蛋白质，茶树菇的维生素C含量高。二者同时食用能促进脂肪和胆固醇的分解和排泄，还能提高机体免疫力。

◎挑选猪肉时以肉色粉红、带有光泽、肉身结实、脂肪泛白者为佳。



# 辣炒河虾

**材料** 河虾400克，红辣椒4个，大蒜、葱、姜各适量。

**调料** 料酒、干淀粉各1大匙，辣椒酱半大匙，胡椒粉少许，盐适量。

- 做法**
- ① 河虾洗净浸泡一夜后沥干水分，拌入干淀粉；红辣椒洗净，切丁；大蒜洗净，切末；葱洗净，切成花；姜洗净，切末。
  - ② 油锅烧热，下入河虾炸酥后捞出。
  - ③ 锅中留底油，小火炒香蒜末、姜末、红辣椒丁，加入河虾，并加入料酒、辣椒酱、胡椒粉、盐翻炒入味。
  - ④ 最后撒葱花，炒至汁液收干即可盛出。

## 烹饪秘诀

辣椒酱色红、咸鲜略酸、鲜辣醇厚，用于炒河虾，可除腥增香、增加整道菜的鲜美和爽口，从而起到开胃增食的作用。

## 食材图鉴



河 虾

## 营养+选购

◎河虾肉质细嫩，营养丰富，是高蛋白低脂肪的水产品，可保护心血管系统，减少血液中胆固醇含量，防止动脉粥样硬化，有利于预防高血压。

◎医学研究发现，补锌过量，容易导致铜缺乏症，而河虾中含铜较高，所以，补锌时可多吃河虾，以抑制补锌过量带来的健康危害。

◎因为钙含量最高的部分是虾皮，所以干河虾皮补钙效果也很好。

◎河虾体表有光泽、甲壳间连接紧密、有弹性者为佳，宜购买。



# 椒麻猪肝

**材料** 熟猪肝300克，洋葱150克，芹菜100克，红辣椒、葱白各适量。

**调料** 辣椒油、胡椒粉、花椒、盐、鸡精、料酒、高汤、水淀粉各适量。

- 做法**
- ① 熟猪肝切片；洋葱去皮，切成块；芹菜洗净，切成段；红辣椒洗净，切成丝；葱白洗净，切丝；将盐、鸡精、胡椒粉、水淀粉、高汤调汁备用。
  - ② 油锅烧热，下入花椒、红辣椒丝爆香，倒入料酒，再放入猪肝片、洋葱块、芹菜段，倒入调好的味汁烧至入味，以大火翻炒均匀，淋入辣椒油、撒葱白丝即可。

## 烹饪秘诀

芹菜叶的营养含量尤其高，最好不要轻易丢弃。在食用时除烂、黄叶摘掉外，应茎叶同食。

## 食材图典



芹 菜



猪 肝

## 营养+选购

◎芹菜含有丰富的膳食纤维，有明显的降血压、预防动脉粥样硬化等作用，而猪肝含有丰富的营养物质，尤其能保肝养肝，二者同烹能促进新陈代谢、改善人体微循环，从而有利于身体健康。

◎菜叶翠绿、叶柄厚、茎部稍成圆形、且叶片微向内凹的芹菜品质优良，适宜选购。

◎叶子尖端翘起，叶片软，甚至发黄、起锈斑的芹菜表示已经不新鲜，不宜选购。



# 黑椒荷兰豆

**材料** 荷兰豆500克，红辣椒1个。

**调料** 味精、黑胡椒粉、香油、盐各适量。

- 做法**
- ① 荷兰豆洗净，放入加了盐的沸水中焯烫4分钟左右，捞起沥干。
  - ② 红辣椒洗净，去蒂及籽后切成长条；备用。
  - ③ 油锅烧热，小火爆香红辣椒条，加入黑胡椒粉、荷兰豆翻炒至熟。
  - ④ 加入盐、味精调味，淋入香油即可。

## 烹饪秘诀

◎焯烫荷兰豆时，在水中加入约1小匙盐能保持荷兰豆的鲜嫩。

◎荷兰豆经过焯烫和冷水浸泡后再稍加炒制，在确保熟的前提下还可以确保荷兰豆的爽脆。焯烫后也可以直接和其他蔬菜一起烹制成沙拉食用。

## 食材图鉴



荷兰豆

## 营养+选购

◎荷兰豆富含优质蛋白，可以提高人体的免疫力和抗病能力。另外，其富含胡萝卜素，可以减少癌细胞的形成，从而降低人体致癌的概率。

◎选购荷兰豆以嫩、软、甜者为最佳。豆荚应是新鲜的，呈均匀的淡绿色，有毛茸茸的感觉，且豆粒饱满。

◎未成熟荷兰豆的豆荚是扁的，呈深绿色，并有枯萎状；成熟过头的豆荚是鼓胀的，颜色明显变浅或有灰色的斑纹，豆荚所含的豆粒较硬，香气也较差，都不宜选购。





# 松仁炒玉米

**材料** 玉米粒150克，松仁、青豆粒、胡萝卜、洋葱各20克。

**调料** 盐、白糖、水淀粉各少许。

**做法** ① 松仁、玉米粒、青豆粒均用清水洗净，分别入沸水中氽烫至熟，捞出，沥干水分，备用。

② 胡萝卜去皮，洗净，切成粒，入沸水中氽烫3分钟左右，捞出，沥干水分；洋葱洗净，切成粒备用。

③ 锅内倒油烧热，放入洋葱粒炒香，下入松仁、玉米粒、青豆粒、胡萝卜粒，调入盐、白糖，用中火炒热至入味，倒入水淀粉勾芡即可。

## 烹饪秘诀

此菜中之所以加入洋葱，是为了让菜肴的口味更加丰富，且独有淡淡的辛辣刺激感。

## 食材图典



松仁

玉米

## 营养+选购

◎松仁含有大量的谷氨酸，有很好的健脑作用，可增强记忆力。

◎松仁中的磷和锰含量也非常丰富，这对大脑和神经都有很好的补益作用，常食可有效促进大脑发育，尤其适宜大脑处于发育阶段的儿童和青少年食用。

◎选购松仁时，以外表干燥不潮湿、颗粒大而饱满、无异味、颜色白净、带清香气味者为佳。

◎选购玉米时以外皮青绿，且颗粒整齐、饱满、无缝隙、表面光亮、色泽金黄者为佳。



# 豆豉

## 西蓝花炒虾

**材料** 鲜虾500克，西蓝花1棵，红甜椒片适量，蒜末、姜末、葱段各少许。

**调料** 干豆豉30克，料酒4大匙，生抽1大匙，白糖、盐各半小匙。

**做法** ① 将虾线剔除（图①）；干豆豉用料酒浸泡15分钟，捞出冲洗净（图②）；西蓝花掰瓣，汆烫后捞出（图③）。

② 起锅热油，放入豆豉煸炒出香味，加蒜末、葱段、姜末炒香，倒入虾翻炒；将料酒、生抽、清水和白糖倒在容器里搅匀，并淋入锅中炒匀（图④），盖锅焖3分钟后放入西蓝花、红甜椒片、盐炒匀即可。

### 食材图典



西蓝花

### 营养+选购

西蓝花的维生素C含量极高，不但有利于人体的生长发育，更重要的是能提高人体的免疫功能，促进肝脏的解毒排毒能力。





# 苹果虾仁

**材料** 虾仁300克，苹果2个，姜少许，鸡蛋1个（取蛋清）。

**调料** 水淀粉适量，盐、料酒各少许。

- 做法**
- ① 虾仁用清水浸泡后去净泥、肠，加盐、料酒腌渍10分钟，然后再加入鸡蛋清与水淀粉搅拌均匀，备用。
  - ② 姜去皮，洗净，切末。
  - ③ 油锅烧热，放入姜末爆香，再放入虾仁炒至七分熟，捞起备用。
  - ④ 将苹果洗净，切块（注意：苹果不要提前切好，以免放置过久引起苹果块表面变黄），放入锅中，先用水淀粉勾芡，再倒入虾仁，炒至入味即可。

## 烹饪秘诀

烹饪这道菜时，也可以放入其他蔬菜，如青椒、红椒、黄瓜、胡萝卜等。

## 食材图典



苹果

## 营养+选购

◎苹果含热量少，不含脂肪和钠，会增加饱腹感，饭前吃能减少进食量，是一种减肥食物。而且苹果中的可溶性纤维果胶，能促进胃肠道中的铅、汞、锰的排出，调节机体血糖水平，预防血糖的骤升骤降，还能缓解便秘、降低胆固醇。

◎苹果含微量元素硼，硼可以大幅度增加血液中雌激素和其他化合物的浓度，这些物质能够有效预防钙流失，有助于保持骨密度和保护心脏、预防心脏病的发生。



# 香炒豆腐块

**材料** 豆腐1块,猪肉末150克,咸蛋1个,蒜苗10克,葱花、红辣椒、蒜各少许。

**调料** 水淀粉10克,胡椒粉1小匙,鸡精少许,盐适量。

**做法** ① 咸蛋去壳切成末;蒜苗洗净,切段;红辣椒去蒂及籽,洗净,切成碎末;蒜去皮,用清水冲一下,备用。

② 豆腐洗净,沥干水分,切块,均匀蘸满水淀粉。

③ 锅置火上,倒入3大匙油,将豆腐块放入油锅中炸至呈金黄色,捞出,沥干油分,备用。

④ 锅内留余油继续烧热,放入咸蛋末、猪肉末、蒜瓣和红辣椒末,以小火慢慢炒至猪肉末变干,加入已经炸好的豆腐块炒匀,再加入胡椒粉、盐、鸡精、葱花及蒜苗段充分炒匀,用水淀粉勾芡即可盛出装碗。

## 食材图典



豆腐

## 营养+选购

◎豆腐为补益清热养生食品,常食可补中益气、清热润燥、生津止渴、清洁肠胃,适用于热性体质、口臭口渴、肠胃不清者。

◎豆腐的颜色如果过于白,则多为漂白过的,不宜选购。

## 烹饪秘诀

炒豆腐的时间不宜过长,否则豆腐易变老,失去水分,口感也不佳。





# XO酱炒西芹干贝

**材料** 干贝100克，芹菜150克，胡萝卜、蒜末各适量。

**调料** XO酱1大匙，鸡精1小匙，香油半小匙。

**做法** ① 干贝洗净，氽烫后捞出，沥干备用；芹菜、胡萝卜分别洗净，切斜段，氽烫后沥干，备用。

② 锅内加入适量植物油烧至七成热，下入蒜末炒香，加入XO酱炒匀，加少量水煮开，放入芹菜段、胡萝卜段和干贝拌炒均匀，加入鸡精调味，起锅前淋入香油拌匀即可。

## 烹饪秘诀

干贝要提前放在水中浸泡至透，否则不易炒至入味，影响成菜的口感。芹菜段和胡萝卜段也应氽烫后再烹炒，以确保熟度一致。

## 食材图典



干贝

## 营养+选购

◎干贝营养丰富，现代科学研究表明，干贝中含有丰富的蛋白质，具有平肝化痰、补肾滋阴、清热降火等多种功效。

◎一般而言，干贝以表面金黄、粒头结实、肉身干爽、色泽晶莹、肉质纤维细密，且入口少渣、味道鲜甜者为佳。对于同一品种的干贝，粒头越大者品质越高。干贝不完整有裂缝，颜色发黑不宜选购。

◎就产地而言，目前以日本北海道出产的干贝为最佳。



# 韭菜辣炒五香干

**材料** 五香干、韭菜各200克，红辣椒2个，大蒜4瓣。

**调料** 风味豆豉2大匙，辣椒粉、生抽各1大匙，白糖1小匙。

- 做法**
- ① 将韭菜洗净，切段；五香干切段；红辣椒去蒂后切圈；大蒜切成片（图①）。
  - ② 五香干段入锅中炒焦，盛出（图②）。
  - ③ 锅中倒入适量油，待油五成热时转成小火，将豆豉、辣椒粉、蒜片、红椒圈倒入，炒至油色变红，倒入五香干段，转大火，并倒入生抽、白糖搅匀（图③），倒入韭菜段后快速翻炒关火即可（图④）。

## 食材图典



韭菜

## 营养+选购

◎韭菜的水分大、热量较低，不仅富含铁、钾和维生素A，而且还含有丰富的维生素C，并有“菜中之荤”的美名。

◎韭菜应挑选细根者，味道和口感都会比粗根者更好。





# 菠萝炒木耳

**材料** 菠萝半个，黑木耳100克，姜适量。

**调料** 盐、白糖各适量。

- 做法**
- ① 菠萝去皮，切厚片；黑木耳泡发好，洗净，撕成小朵；姜洗净，切片。
  - ② 锅中放入1大匙油烧热，先爆香姜片，加入黑木耳拌炒，再加入菠萝片炒透。
  - ③ 最后加盐、白糖调味即可。

## 烹饪秘诀

◎黑木耳以冷水浸泡为宜，一般要4小时以上才能充分泡发。

◎也可以在温水中放入黑木耳，再放入盐，浸泡半小时即可让黑木耳变软。另外，在温水中放入黑木耳，然后加入适量干淀粉进行搅拌，可以去除黑木耳细小的杂质和残留的沙粒。

## 食材图典



黑木耳

菠萝

## 营养+选购

◎黑木耳中铁的含量极为丰富，故常吃黑木耳能补血养颜，令人肌肤红润、容光焕发，并可改善贫血。

◎菠萝中所含的生物碱及蛋白酶可以抑制血液凝块形成，也能促使血液凝块消散，所以能预防冠状动脉和脑动脉血管栓塞所引起的疾病。

◎挑选菠萝时要注意：果实青绿、坚硬、没有香气的菠萝不够成熟；色泽已经由黄转褐，果身变软，表示果实已经成熟了；捏一捏果实，如果有汁液溢出，就说明果实已经变质。



# 豌豆荚炒豆腐

**材料** 豌豆荚80克，胡萝卜、鲜黑木耳各20克，豆腐200克。

**调料** 素高汤、盐、香油、水淀粉各适量。

- 做法**
- ① 豌豆荚洗净；胡萝卜洗净，去皮，切片；黑木耳洗净，切片；豆腐洗净，切条状，备用。
  - ② 将豌豆荚、胡萝卜片、黑木耳片均放入沸水中余烫，捞出过凉。
  - ③ 锅中倒油烧热，加入素高汤、盐、香油及全部材料炒熟，用水淀粉勾芡即可。

## 烹饪秘诀

◎将豌豆荚、胡萝卜片、黑木耳先入沸水中余烫，可使这些材料在之后的炒制过程中熟得更快，同时还可以使其保持鲜嫩的口感。

◎最后用水淀粉勾芡，可以加快食材入味。

## 食材图典



豌豆荚



## 营养+选购

◎豌豆中富含人体所需的各种营养物质，尤其是含有丰富的优质蛋白质，可以提高机体的抗病能力和康复能力；豌豆所含的赤霉素和植物凝素等物质具有抗菌消炎、增强新陈代谢的作用；豌豆还富含膳食纤维，能促进大肠蠕动，保持排便通畅。

◎豌豆按用途可分为粮用豌豆和菜用豌豆两种。菜用豌豆又分为硬荚和软荚两种。硬荚以食用鲜嫩种子为主，种子有圆粒和皱粒两种，且皱粒品质较好。





酸

辣

## 鸡杂

**材料** 鸡心、鸡肫、鸡肝各120克，姜丝、蒜末、葱花各适量。

**调料** 泡椒4个，泡菜、生抽、鸡精、料酒、盐各适量，辣椒油2大匙。

- 做法**
- ① 将泡菜、泡椒均切成段；鸡心、鸡肫、鸡肝均洗净后切成小丁（图①）。
  - ② 热油，下入鸡心丁、鸡肫丁、鸡肝丁，以大火爆炒，将鸡杂的水分炒干后放入姜丝、蒜末炒出香味（图②、③），然后下入料酒、泡菜段、泡椒段翻炒（图④）。
  - ③ 最后加入盐、鸡精调味，并放入葱花、生抽、辣椒油炒匀即可。

## 食材图典



鸡心



## 营养+选购

鸡心含有丰富的蛋白质、烟酸、维生素E、铁、锌等营养元素，经常食用，可滋补心脏、镇静神经。需要注意的是，购买鸡心时应到正规的超市购买，以保证质量。





# 鱼香四季豆

**材料** 四季豆200克，黑木耳、胡萝卜各30克，冬笋50克，红椒丝、香菜各适量。

**调料** A.辣豆瓣酱1大匙，素蚝油1小匙，素高汤适量；B.水淀粉1大匙。

- 做法**
- ① 胡萝卜去皮，切末；冬笋、黑木耳均洗净，切丝；四季豆入沸水中氽烫熟后冲凉，备用。
  - ② 锅中放油烧热，放入胡萝卜末、冬笋丝、黑木耳丝炒香，再加入调料A及四季豆烧煮入味，加入调料B勾薄芡，最后撒上红椒丝、香菜点缀即可。

## 烹饪秘诀

- ◎烹调前应将四季豆豆筋摘除，以免影响口感，且豆筋不利于人体吸收和消化。
- ◎烹煮此菜时间宜长不宜短，要保证四季豆熟透，否则可能会引起中毒。

## 食材图典



四季豆

## 营养+选购

- ◎四季豆所含的B族维生素能维持人体消化液的正常分泌，具有提神醒脑、调理消化系统、消减肠胃发胀的功效。
- ◎四季豆中所含的维生素C能促进抗体的合成，提高人体抗病毒的功效。
- ◎四季豆具有一定的预防脾虚兼湿、食少便溏、湿浊下注等症的作用，还能预防暑湿伤中、吐泻转筋等症状。
- ◎选购四季豆时以新鲜脆嫩、粗细均匀、豆粒饱满、富有光泽、没有虫害者为佳。



# 豆腐泡三色蔬

**材料** 豆腐泡200克，芥菜100克，芹菜60克，红甜椒50克，姜片、葱段各适量。

**调料** 豆瓣、干辣椒粉、花椒、盐、料酒、酱油、味精、香油、高汤各适量，白糖少许。

- 做法**
- ① 豆腐泡用清水洗净；芥菜洗净，切成丁；芹菜、红甜椒均洗净，切菱形块。
  - ② 锅内加高汤，放入盐、白糖、料酒、酱油调匀，再放入豆腐泡卤软熟，捞出放凉。
  - ③ 油锅烧热，下入豆瓣、姜片、葱段、干辣椒粉、花椒炒香后加入豆腐泡、芹菜块、红甜椒块、芥菜丁炒匀，加盐、味精、香油调味即可。

## 烹饪秘诀

豆腐泡入味比较慢，故要放入高汤中，加入一定量的调料调味，并较长时间地卤煮，以便更好地入味。

## 食材图典



甜椒

芥菜



## 营养+选购

◎甜椒富含维生素C、B族维生素、胡萝卜素等，这些营养成分均为强抗氧化剂，具有抵御白内障、心脏疾病以及癌症等作用。

◎芥菜富含胡萝卜素、膳食纤维等，具有明目、宽肠等功效，适用于老年人及习惯性便秘者。

◎菜色比较饱满，而且叶片肥厚，看起来很结实的芥菜是上品；叶片发黄，看起来很松软的芥菜质量不好。

◎甜椒选购时以外皮紧实、表面有光泽者为佳。



蟹

脚

## 炒西蓝花

**材料** 蟹脚300克，西蓝花50克，葱段、红辣椒圈各15克，蒜片适量。

**调料** 辣椒油、料酒、酱油、沙茶酱各1大匙，白糖1小匙。

**做法**

- ① 蟹脚洗净，拍破壳，放入沸水锅中余烫；西蓝花洗净，撕朵，余烫一下。
- ② 净锅倒油烧热，放入葱段、蒜片、红辣椒圈炒香，再加入做法①的蟹脚及辣椒油、料酒、酱油、沙茶酱、白糖翻炒均匀，起锅前加入西蓝花朵快炒均匀即可。

## 搭配理由

蟹与西蓝花均具有清热解毒的功效，两者搭配同食，可缓解胸痛，增强人体机能，对胸中气热郁结者有调理作用。



## 食材解密



螃蟹

性味

性寒，味咸。

归经

归肝、胃经。

功效

清热解毒、活血化淤、补骨添髓。



## 烹饪秘诀

在拍破蟹脚时要注意掌握力度，不要拍得太碎；螃蟹中调入辣椒油，可使味道更加鲜辣，还具有一定的排毒功效。



## 搭配营养







# 元宝烧肉

**材料** 鸡蛋1个，五花肉200克，葱段、姜丝、笋片、胡萝卜片、香菜各少许。

**调料** 蚝油、料酒各2大匙，水淀粉、香油各1小匙，酱油适量。

**做法** ① 锅内加入适量水，放入鸡蛋，用大火煮约10分钟至鸡蛋熟，取出后去壳，倒入1大匙酱油，均匀地涂抹在鸡蛋表面，使鸡蛋上色。

② 另起一油锅，烧热，将鸡蛋放入油锅炸约半分钟至表面呈金黄色，捞出沥油；五花肉切小块，备用。

③ 炒锅烧热，加入少许色拉油，以小火爆香葱段、姜丝，再放入五花肉块炒15分钟后倒入水、蚝油、料酒及笋片、胡萝卜片和上色鸡蛋，以中火煮沸后转小火续煮约30分钟，起锅前再用水淀粉勾芡，淋上香油，撒入香菜即可。

## 食材解密



**性味** 性微温，味辛。

**归经** 归脾、胃、肺经。

**姜**

**功效** 解表发汗、活血、止呕、除湿、解毒、降血脂。

## 烹饪秘诀

◎五花肉要烧得软烂，这样才能使其入口酥香。

◎炸鸡蛋的油温一定要高，这样才能保持此菜品的口感。

◎熟鸡蛋也可以切成块状，那样更容易与肉的味道相融和。

## 搭配营养





# 生炒鲜干贝

**材料** 鲜干贝160克，青豆70克，胡萝卜15克，红辣椒、葱、姜各10克。

**调料** 蚝油、料酒各1大匙，水淀粉1小匙，香油适量。

- 做法**
- ① 胡萝卜去皮，切片；青豆洗净；葱切段；红辣椒、姜均洗净，切片。
  - ② 鲜干贝放入沸水中氽烫约1分钟后捞出，沥干，备用。
  - ③ 锅置火上，加入1大匙色拉油烧热，以小火爆香葱段、姜片、红辣椒片，加入鲜干贝、青豆、胡萝卜片及蚝油、料酒、水一起以中火炒匀。
  - ④ 然后加入水淀粉勾芡，淋上香油即可出锅。

## 搭配理由

干贝与青豆搭配食用有助于降血压、降胆固醇、健脾养胃、软化血管、滋阴补肾。

## 食材解密

**性味** 性平，味甘、咸。

**归经** 归脾、肾经。

**功效** 降压降脂、补益健身、软化血管、防癌抗癌。



干贝

## 烹饪秘诀

- ◎各种辅料不宜放得过多，且胡萝卜片最好切得薄一些，更易入味。
- ◎鲜干贝一定要先用沸水氽烫再进行炒制，这样才能更好地除去腥味。
- ◎此菜讲究速成，以保持原汁原味。

## 搭配营养





一品

上素

# 上素

**材料** 芹菜、荷兰豆、水发黑木耳各150克，野山菌50克，杏仁25克，葱末、姜末各适量。

**调料** A.盐、味精、鸡精、白醋、白糖各适量；B.清汤、水淀粉各适量；C.香油适量。

**做法** ① 芹菜切片；荷兰豆洗净；黑木耳撕片（图①）；野山菌、杏仁洗净。  
② 锅倒油烧热，下入葱末、姜末炝锅，下入芹菜片、荷兰豆、黑木耳片、野山菌、杏仁快速翻炒（图②），边炒边放入调料A（图③），最后淋入清汤，用水淀粉勾芡，淋香油即成（图④）。

## 食材解密

**性味** 性平，味甘。

**归经** 归胃、大肠经。 **黑木耳**

**功效** 养血驻颜、祛病延年、补气益智、滋阴润燥。



## 烹饪秘诀

◎做法②中所有的蔬菜及菌菇要用大火快炒，这样才能保证材料脆嫩的口感。

◎还可根据个人的口味，加入青红椒片、黄瓜片、胡萝卜片等。

◎如果想熟得快些，野山菌可提前用沸水汆烫一下再炒制。





# 梅干菜烧肉

**材料** 梅干菜100克，五花肉200克，姜30克，大蒜40克。

**调料** 干红辣椒30克，酱油200毫升，鸡精1小匙，白砂糖3大匙。

- 做法**
- ① 梅干菜泡水约30分钟后洗净，沥干水分，切小段，备用。
  - ② 姜去皮切碎；干红辣椒去蒂及籽，切段；大蒜去皮，切碎，备用。
  - ③ 五花肉洗净，切小块，放入大碗中，加入1大匙酱油拌匀。
  - ④ 五花肉块放入烧热的油中以大火炸至表面微焦后取出沥油。
  - ⑤ 将做法④油锅的油倒出，留少许油继续烧热，加入姜末、干红辣椒末、蒜末小火爆香，再倒入五花肉块拌炒均匀。
  - ⑥ 最后加入剩余调料及梅干菜，煮开后继续用小火炒约30分钟，关火后加盖再闷约20分钟即可。

## 6 食材解密



**性味** 性微寒，味甘、咸。

**归经** 归脾、肾经。

**功效** 补肾精、滋肝阴、润皮肤。

五花肉

## 烹飪秘诀

- ◎ 梅干菜烧肉焖的时间可略微长一些，这样可以使肉块更加入味。
- ◎ 五花肉最好不要去皮，这样炒起来容易上色，也比较入味。
- ◎ 五花肉油炸时油温不能太高，否则五花肉进入热油锅中后，外皮很容易迅速烧焦，使肉质变得干硬。

## 搭配营养







# 海参烧猪肝

**材料** 海参1只，猪肝片100克，猪血块60克，葱花、蒜末、姜末各适量，姜2片，黑木耳3朵，青椒、红辣椒、柠檬各1个。

**调料** 辣豆豉、生抽、盐、白糖、水淀粉、料酒、香油各适量，牛奶250毫升。

**做法** ① 海参切条；黑木耳撕朵；青椒、红辣椒分别切片；柠檬榨汁。

② 猪肝片泡在牛奶里约2分钟后捞出，再用清水将猪肝洗净沥干水分。

③ 把汤锅中的水烧开，放入姜片、料酒、柠檬汁，接着依次放入猪肝片、猪血块、海参条，待15秒后将所有材料捞出，冲洗干净，备用。

④ 油锅烧热，放入辣豆豉、葱末、姜末、蒜末炒香，然后加入水煮开后放入黑木耳，转小火稍煮片刻后放入猪肝片、猪血块、海参条，加入盐、生抽、白糖炒匀，放入青椒片、红辣椒片，淋入水淀粉，转大火收汤汁，滴入香油即可。

## 食材解密

**性味** 性平，味甘、苦。

**归经** 归肝经。

**功效** 补肝明目、养血驻颜。



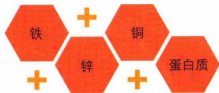
猪肝

## 烹饪秘诀

◎猪肝烹调时间不宜太短，至少应该在大火中炒5分钟以上，使猪肝完全变成灰褐色，并且看不到血丝。

◎海参、猪肝、猪血先在添加了姜片、料酒、柠檬汁的沸水中焯烫，可以使成菜口味更加独特。

## 搭配营养





# 胡椒虾

**材料** 虾400克，大蒜适量。

**调料** 料酒、胡椒各1大匙，盐1小匙。

**做法** ① 虾剪净须足，挑净泥肠，洗净后沥干水分。

② 大蒜去皮、洗净，切成片。

③ 油锅烧热，放入虾炸至金黄色即捞出，将多余的油倒出。

④ 锅留适量底油，爆香蒜片、胡椒，再放入虾翻炒，倒入料酒、盐调味、快炒至虾入味熟香即可。

## 搭配理由

◎胡椒香中带辣，且辣味比较浓重，可祛腥提味，很适合烹制动物内脏、海鲜类等腥味较重的菜肴。

◎虾肉具有一定的毒素，加入大蒜同烹，则可有效去除毒素。

## 食材解密



**性味** 性热，味辛。

**归经** 归脾、胃经。

**功效** 温中散寒、行气止痛、开胃消食。

**胡椒**

## 烹饪秘诀

◎此菜不宜放入葱，大蒜也不要放多了，否则胡椒所具有的清香、刺激的辣味会被掩盖掉。

◎此菜最好选用黑胡椒，这样才能做出香醇的辣味口感。

## 搭配营养





# 红烧海参

**材料** 海参100克，竹笋、胡萝卜各80克，葱1根。

**调料** A.高汤150毫升，盐、鸡精、白糖、老抽各半小匙，蚝油1大匙，胡椒粉少许；B.水淀粉3小匙，香油2小匙。

**做法** ① 海参洗净，切长条；葱切段；竹笋、胡萝卜均洗净，切小片，连同海参一起放入开水中氽烫，取出后用冷水浇淋，沥干，备用。

② 锅中倒油烧热，以小火爆香做法①中的材料，然后加入调料A以大火烧约30秒，用水淀粉勾芡，起锅前淋上香油拌匀即可。

## 搭配理由

海参与竹笋相宜。因为二者搭配食用可以滋阴润燥、清热养血，最适合女性与中老年人食用。

## 食材解密



**性味** 性温，味甘、咸。

**归经** 归心、肝、肾经。

**海参**

**功效** 滋阴补肾、养血益精、养颜乌发、延缓衰老、预防动脉粥样硬化、抵抗肿瘤、提高人体免疫力。

## 烹饪秘诀

海参本身有苦涩味，在清洗时需要将适量醋和开水混合，倒入海参内并搅匀，然后将海参放入水中浸泡2~3小时即可去涩、去苦。

## 搭配营养





# 葱烧蹄筋

**材料** 泡发牛蹄筋600克，西蓝花100克，红辣椒1个，葱3根，大蒜5瓣，姜3片。

**调料** 醪糟、冰糖、酱油各2大匙，高汤600毫升，盐半小匙。

**做法**

- ① 蹄筋洗净，切段，备用；葱洗净，2根切段，1根切丝；大蒜去皮，拍碎；红辣椒洗净，切斜段；西蓝花洗净，切小块，备用。
- ② 锅中倒入1大匙油烧热，爆香葱段、蒜末及姜片，加入蹄筋段、西蓝花块、红辣椒段以及所有调料，一起烧煮至蹄筋入味，并撒上葱丝即可盛盘。

## 搭配理由

蹄筋富含胶原蛋白，与西蓝花同烹，可增强皮肤的弹性和韧性，从而延缓皮肤衰老。

## 食材解密



**性味** 性温，味甘。

**归经** 归脾、肝、肾经。 **牛蹄筋**

**功效** 滋阴补肾、益气补虚、温中和胃。

## 烹饪秘诀

◎蹄筋质地坚韧，不易咀嚼，用干净的木棒将蹄筋砸至松软，这样口感会更加酥脆。

◎此菜中放入料酒和醋可让成品更鲜香四溢，因为料酒和醋在一定的温度下能够产生一种叫做乙酸乙酯的无色透明液体，并能散发出诱人的水果香味。

## 搭配营养







# 鲑鱼炒四季豆

**材料** 干鲑鱼100克，四季豆200克，红辣椒2个。

**调料** 醪糟1大匙，盐1小匙。

**做法** ① 干鲑鱼洗净，放在水中浸泡直至发胀、变软，捞出后切条，放入碗中加醪糟腌渍入味。

② 四季豆洗净，去头及尾，撕去老筋，切小段；红辣椒去蒂及籽，切丝。

③ 锅中倒入1大匙油烧热，爆香红辣椒丝，放入鲑鱼条及四季豆段翻炒至熟，最后加盐炒匀后即可盛出。

## 搭配理由

鲑鱼有调节血压、保护神经纤维、活化细胞的作用，经常食用鲑鱼能延缓机体衰老；而四季豆的B族维生素及维生素A原含量较高，能促进视网膜内视紫质的合成或再生，从而保护视力。

## 6 食材解密

**性味** 性热，味辛。

**归经** 归脾、胃经。

**功效** 行血、散寒。



红辣椒

## 11 烹饪秘诀

◎四季豆边缘有比较厚的老筋，这是因为其本身的纤维较粗，所以烹饪前最好将其撕掉，这样口感会更好。

◎鲑鱼干要先用清水泡几个小时，再刮去体表上的黏液，然后用热碱水泡发，出锅前倒点较稀的水淀粉，可以使鲑鱼更有滋味。

## 🛒 搭配营养



营养提升指数

滋味鲜香指数



# 大葱烧虾球

**材料** 虾300克，大葱2根，大蒜3瓣，姜1小块。

**调料** 生抽1小匙，白糖、白胡椒粉、香油、干淀粉、盐各半小匙。

**做法** ① 大葱洗净后切成段；姜去皮洗净后切成末；大蒜洗净，剁成泥，备用。

② 鲜虾处理干净后放入大碗中，放入蒜泥，并调入生抽、白糖、白胡椒粉、香油及干淀粉拌匀腌渍（图①、②）。

③ 油锅烧热，放入大葱段，煸炒至微微焦糊的状态（图③）。

④ 倒入鲜虾翻炒，加入水，待虾身变成红色后调入盐翻炒（图④）。

## 食材解密

**性味** 性温，味辛。

**归经** 归肝经。

**功效** 通阳发表、解毒止痛、祛痰、利尿、增进食欲。



大葱

## 烹饪秘诀

◎这道菜炒好之后葱比虾要美味，所以在选用葱的时候，尽量选择葱白部分，口感比较细腻；而葱叶的口感通常较硬。

◎虾仁处理干净后加入蒜泥、生抽、白糖、胡椒粉、香油、干淀粉搅匀腌渍，可祛除其腥味，并能使虾仁更快入味且更加鲜美。





# 糖醋鱼块

**材料** 鲤鱼1条，洋葱60克，鸡蛋1个（取蛋清），青、红椒各1个。

**调料** 干淀粉、水淀粉、番茄酱、醋、白糖、盐、胡椒粉、料酒各适量。

- 做法**
- ① 鲤鱼洗净，切块，加蛋清、盐、料酒和胡椒粉拌匀，腌约5分钟；青、红椒和洋葱分别洗净，切块，备用。
  - ② 油锅烧热，将鱼块均匀地沾裹上干淀粉，放入锅中以小火煎炸约2分钟，再以大火炸约30秒，捞起后沥油。
  - ③ 将余油烧热，下入洋葱块和青、红椒块炒香，再放入番茄酱、醋、白糖、炸鱼块炒匀，用水淀粉勾芡即可。

## 搭配理由

鲤鱼具有滋补健胃、利水消肿、止咳下气的功效；洋葱具有发散风寒的功效。二者搭配可补脾健胃，有减肥消脂的作用。

## 食材解密



**性味** 性温，味甘、辛。

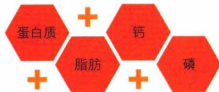
**归经** 归肝、脾、胃、肺经。**洋葱**

**功效** 开胃、杀菌、降血脂、降血糖。

## 烹饪秘诀

- ◎鱼块可以分两次来煎炸。
- ◎鲤鱼鱼腹两侧各有一条同细线一样的白筋，去掉它们可以除掉腥味。
- ◎鲤鱼的腥味较重，可先把鲤鱼放在盐水中清洗，然后置于加进少量醋或放入少量胡椒粉、月桂叶的冷水中，经过这样处理后的鲤鱼腥味会大大减轻。

## 搭配营养





# 碧 绿 凤尾虾

**材料** 虾、西蓝花各300克，鸡蛋1个（取蛋清），姜片适量。

**调料** A.盐1小匙，干淀粉2小匙；B.盐、料酒、高汤各适量。

**做法** ① 虾剥壳去肠，洗净后放入大碗中，加调料A及蛋清拌匀，放入冰箱冷冻1小时；西蓝花洗净，撕小朵，放入沸水中汆烫一下，捞出过凉，沥水。

② 油锅烧热，放入虾仁，大火过油，至虾仁变色时捞出，沥干油分，备用。

③ 锅中留底油烧热，下入姜片爆香，放入西蓝花朵炒热，加盐、高汤焖煮，放入虾仁，淋少许料酒炒匀即可盛出。

## 搭配理由

西蓝花富含蛋白质、糖类、脂肪、维生素和胡萝卜素，与肉质鲜美、营养丰富的虾同烹，有利于强身健体、增强免疫力。

## 6 食材解密



**性味** 性温，味甘。

**归经** 归肝、肾经。

**功效** 通乳清毒、补肾壮阳。

虾

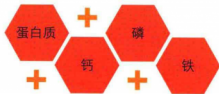
## 烹饪秘诀

◎虾仁先入热油中滑散，可使虾仁外酥里嫩，口感更加鲜嫩味美。

◎西蓝花入沸水中汆烫，可以有效去除残留的农药和虫害，也可使西蓝花更加脆嫩鲜爽。

◎在烹制虾仁前，可先用料酒、葱、姜与虾仁一起浸泡。

## 搭配营养







# 洋葱 苦瓜鸡

**材料** 鸡腿250克，苦瓜200克，洋葱50克，鸡蛋1个（取蛋清）。

**调料** 盐1小匙，料酒2大匙，干淀粉适量，鸡精少许。

- 做法**
- ① 鸡腿洗净，切成块；洋葱洗净，切成块；苦瓜洗净，切块，备用。
  - ② 锅中加清水煮沸，下入鸡腿块氽烫去除血水，捞起过凉水，沥干，备用。
  - ③ 将鸡腿块用盐、料酒、干淀粉、鸡蛋清拌匀，腌渍20分钟。
  - ④ 油锅烧热，下入鸡腿块翻炒，待出油快熟时，加入苦瓜块、洋葱块炒熟，加盐、鸡精调味即可起锅装盘。

## 搭配理由

苦瓜可增进食欲、帮助消化，还可以解油腻；洋葱也可以助消化，二者与鸡腿搭配食用，能解油腻、助消化。

## 食材解密



**性味** 性温，味甘。

**归经** 归脾、胃、肝经。 **鸡腿**

**功效** 滋阴补血、补肾益精。

## 烹饪秘诀

◎维生素C不耐久煮，久煮后易被破坏，因此，下入苦瓜块、洋葱块后，要用大火快炒。

◎烹饪鸡腿肉时，若有黑色的营养色素（其中含有铁）从骨头中渗出，可放心食用。

◎肥胖者在食用这道菜时，建议去掉鸡腿肉的皮。

## 搭配营养





# 干锅虾

**材料** 虾 250 克，姜片、蒜片、葱段各少许，青椒、红椒各 50 克，炸花生米各适量。

**调料** A.花椒、干红辣椒段各适量；B.高汤半碗，盐、奶油、香油、鸡精各适量。

**做法** ① 虾处理干净；青椒、红椒去蒂及籽，洗净后切成条。

② 油锅烧热，放入虾炸至酥香，捞出沥干油分，备用。

③ 锅留底油，下调料A炒香，放入所有材料和调料B，炒到汁干即可。

## 搭配理由

虾含有大量的镁、钙、磷、钾、蛋白质等营养成分，可促进骨骼发育、强身健体，并有较强的催乳作用。青椒和红椒都富含维生素C，可以预防心脏病及冠状动脉粥样硬化，降低胆固醇；二者搭配可补虚强身、开胃消食、预防和改善心血管疾病。

## 6 食材解密



**性味** 性温，味辛。

**归经** 归脾、胃经。

## 红椒

**功效** 温中健胃、散寒除湿、增进食欲、缓解疲劳，可用于脾胃虚寒、食欲不振、寒湿郁滞等症。

## 烹饪秘诀

◎ 虾在烹调之前一定要挑去泥肠，否则会严重影响口感。

◎ 最后收汁时，要用大火快炒，切忌加盖焖煮，以免虾、炸花生米、青椒、红椒炒老，失去脆嫩感。

## 搭配营养





# 板栗烧鸡

**材料** 鸡半只，板栗适量，姜片、葱花各少许。

**调料** 料酒、酱油、盐各适量，干红辣椒少许。

- 做法**
- ① 板栗入沸水中，加盐煮3~5分钟，捞出去皮（图①）。
  - ② 鸡肉洗净后放入沸水中氽烫一下（图②），撇去浮沫，沥干备用。
  - ③ 热锅放油，下鸡块，大火爆炒至鸡块出油后下料酒、姜片、干红辣椒、酱油炒匀，再加入板栗翻炒（图③）。
  - ④ 加入热水，盖盖，大火煮开后转小火焖煮约15分钟，加入盐调味，炒5分钟后撒入葱花即可出锅（图④）。



## 食材解密

**性味** 性温，味甘。

**归经** 归脾、胃、肾经。 **板栗**

**功效** 养胃健脾、补中益气、补肾强筋、活血止血。



## 烹饪秘诀

◎生板栗不容易去皮，若将生板栗放入加有少许盐的热水中煮几分钟后再用刀切开，这样可以很容易地将其去皮。

◎鸡肉块爆炒一会儿后即可加入酱油调味，增香的同时更可提味，还可使菜色看上去油润、富有光泽。

◎葱花在出锅前撒入即可。



# 四季

## 豆炒蛋

**材料** 四季豆200克，鸡蛋3个，猪肉末50克，红椒丝少许。

**调料** A.胡椒粉、盐各少许；B.醪糟1大匙，鸡精半小匙，盐少许，酱油1小匙。

**做法**

- ① 四季豆洗净，切去蒂头，切成粗丁状，入沸水中余烫。
- ② 鸡蛋打入碗中，加入调料A搅匀。
- ③ 热锅，加入适量色拉油，放入猪肉末炒至松散，加入调料B充分拌炒均匀，再放入做法①中的四季豆丁，并将做法②中的鸡蛋液一次倒入（若锅中的油量不足，可再加一些），翻炒至鸡蛋液成熟，出锅后撒上红椒丝即可。

### 搭配理由

四季豆富含蛋白质及钙、铁、磷等无机盐，鸡蛋也富含优质蛋白质及铁、钙等营养成分，二者搭配食用，可促进营养吸收。

### 食材解密



**性味** 性平，味甘。

**归经** 归脾、胃经。

### 四季豆

**功效** 调和脏腑、健脾化湿、清热消暑、利尿消肿。

### 烹饪秘诀

◎为了保证鸡蛋的鲜嫩，最好晚点儿倒入鸡蛋液炒制，以免鸡蛋炒得过老而影响口感。

◎为保证四季豆的口感，并促进消化，炒制前最好将其豆筋摘除，并入沸水中余烫一下。

### 搭配营养







# 香芹爆羊肉

**材料** 羊肉250克，芹菜100克，香菜梗50克，姜丝、蒜丝各适量。

**调料** 干淀粉、水淀粉、辣椒粉、花椒粉、胡椒粉、酱油、料酒、香油、白糖、盐、味精各适量。

- 做法**
- ① 羊肉去筋，切丝，加盐、料酒、胡椒粉腌渍，再加入干淀粉上浆；芹菜洗净，切段；香菜梗洗净，切段。
  - ② 将盐、白糖、味精、料酒、酱油、胡椒粉、水淀粉兑成芡汁。
  - ③ 油锅烧热，放入羊肉丝爆炒至熟，下入姜丝、蒜丝、辣椒粉、花椒粉炒香，再放入芹菜段、香菜梗段炒断生，烹入芡汁，收汁淋香油，起锅装盘即可。

## 搭配理由

羊肉具有固肾壮阳等功效；香菜具有壮阳助性等功效。二者搭配食用，可以壮阳。

## 6 食材解密



**性味** 性温，味辛。

**归经** 归肺、脾经。

**香菜**

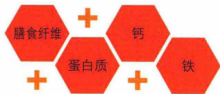
**功效** 消食下气、温中健脾、发汗透疹、驱风解毒、促进全身血液循环。

## 烹饪秘诀

◎用大火快炒芹菜和香菜，可以避免其中的维生素遭到破坏。

◎香菜一般只作为调味食材，应在出锅前放入，彻底洗净的同时最好用开水余烫一下，以杀灭可能存在的虫卵和细菌。

## 搭配营养





# 三羊开泰

**材料** 羊肉200克，羊血100克，羊肠150克，香菜叶10克。

**调料** 高汤、火锅底料、辣椒油、盐、味精、白糖各适量。

**做法**

- ① 羊肉、羊血、羊肠均洗净，入沸水中氽烫以去血水；香菜叶洗净，备用。
- ② 将羊肉、羊血、羊肠均切块，调入盐抓匀后再入沸水中煮熟，捞出，沥水。
- ③ 锅内加油烧热，入火锅底料炒香，加少许高汤，下入羊肉块、羊血块、羊肠块轻轻翻炒数下，再调入盐、味精、白糖炒制入味，出锅前淋入辣椒油拌匀，撒香菜叶即可。

## 搭配理由

羊肉可益气助阳、御寒生热，适合阳虚者食用；羊血可以滋阴，二者搭配食用，可以滋阴补阳，维持人体阴阳平衡。

## 6 食材解密



**性味** 性温，味甘。

**归经** 归脾、肾、心经。 **羊肉**

**功效** 益气补虚、温中暖下、促消化、补肾壮阳。

## 烹饪秘诀

◎一定要将切好的羊肉、羊血、羊肠入沸水中氽烫，这样能起到杀死细菌的作用。

◎在烹调的过程中若放入甘草或适量料酒、姜等，既能够祛除其膻气，又可保持羊肉的风味。

## 搭配营养





## Part 4 精菜细炒：全家美美吃一顿

### 蒜香五色蔬

**材料** 胡萝卜、白果、豌豆各75克，油菜、箭笋各120克，大蒜3瓣。

**调料** 白糖、鸡精各半小匙，盐适量，料酒、水淀粉各半大匙。

**做法** ① 白果、豌豆均洗净；胡萝卜去皮，洗净，切成条；油菜洗净，切长段；箭笋洗净，去老皮，对半剖开；大蒜洗净，切末备用。

② 净锅置火上，锅中倒入3碗水煮沸，淋少许油，放入胡萝卜条、油菜段、箭笋、白果、豌豆氽烫3分钟，捞起，沥干水分备用。

③ 锅置火上，倒油烧热，放入蒜末爆香，加入做法②中氽烫好的食材略炒，再加白糖、鸡精、盐、料酒炒匀，最后以水淀粉勾芡即可。

#### 食材图典



白果

#### 营养+选购

◎白果含碳水化合物、蛋白质及维生素E、钙、磷、钾、硒等营养成分。

◎选购白果时以外壳色白，白果粒大、种仁饱满者为佳。

#### 烹饪秘诀

用白果做菜最好迟些放入淀粉，以保持其香味。



# 腰花爆香菇虾仁

**材料** 猪腰、虾仁各100克，香菇、胡萝卜、芦笋各50克，红椒片、姜、蒜各适量。

**调料** A.胡椒粉半小匙，料酒1小匙，蚝油1大匙；B.水淀粉1大匙。

- 做法**
- ① 香菇浸泡至软，洗净，切块；胡萝卜洗净后切片；芦笋洗净后切段，三者均入沸水锅中氽烫，沥干后备用；虾仁洗净；猪腰去白筋后洗净，先切花再切片，入沸水中氽烫后，沥干备用。
  - ② 姜洗净后切末；蒜洗净后切末，备用。
  - ③ 油锅烧热，放入姜末、蒜末与红椒片炒香，加入所有材料及调料A拌炒至熟，最后加调料B勾芡，大火收汁即可。

## 烹饪秘诀

猪腰一般都有腥臊味，可加入适量白酒揉搓，然后用清水洗3~5次，烹制前再用开水氽烫一下即可。

## 食材图典



猪腰



虾仁

## 营养+选购

◎食用猪腰可增强肾脏的排泄功能，对肾功能衰退，如腰痛、频尿及小便少等症状都有良好的改善作用，是一种补肾壮阳、强身健体的食物。

◎现代医学研究认为，虾对性神经有滋补助肾的作用，性衰退的人多吃虾有助于维持正常的性功能。

◎很多人以为猪腰越大越有营养，事实上这是一种片面的看法，过于肥大的猪腰很可能是红肿所导致的形态变化。因此，最好不要购买形体比较肥厚的猪腰。





# 炒羊肚丝

**材料** 羊肚250克，竹笋200克，芹菜50克，红辣椒1根，大蒜10克。

**调料** A.盐少许，高汤、味精、酱油、料酒各适量；B.水淀粉1大匙，香油1小匙。

- 做法**
- ① 将羊肚放入沸水锅中氽烫至熟，捞出放凉，切成丝；红辣椒洗净，切丝；竹笋去皮，切粗丝；芹菜去叶，洗净后切段；大蒜去皮，剁成泥。
  - ② 炒锅倒油烧热，放入羊肚丝略炒，再放入红辣椒丝、蒜泥一起拌炒均匀，然后放入芹菜段、竹笋丝及调料A（除高汤外），边炒边加入高汤。
  - ③ 起锅前倒入调料B中的水淀粉勾芡，淋入香油即可食用。

## 烹饪秘诀

将生羊肚用清水冲洗干净后放入沸水中氽烫至八成熟，这样有利于保持其韧劲。

## 食材图典



羊肚

芹菜

## 营养+选购

◎羊肚味甘性温，入脾、胃经，具有健脾补虚、益气健胃、固表止汗等作用，可改善虚劳赢瘦、消渴、盗汗、尿频等症。凡虚寒胃痛、体虚食少、身体消瘦者，可适当多食羊肚。

◎芹菜含铁量较高，是缺铁性贫血患者的佳蔬，也可以补充女性经血的损失。芹菜富含钾，可以辅助降压，对于血管硬化、神经衰弱患者也有辅助治疗作用。

◎芹菜中还含有大量的粗纤维，可刺激胃肠蠕动，促进排便。



# 豆干肉酱

**材料** 豆腐干丁80克，猪肉末、榨菜丁、胡萝卜丁各50克，香菇丁30克，葱花10克。

**调料** 豆瓣酱、甜面酱、醪糟各1大匙，白糖、水淀粉各2小匙，香油1小匙，高汤少许。

**做法** ① 将榨菜丁、胡萝卜丁一起放入沸水锅中氽烫一下，捞出并用冷水过凉后沥干水分，备用。

② 热锅，倒入少许油烧热，放入猪肉末、香菇丁、豆腐干丁以中火炒散，加入豆瓣酱及甜面酱继续炒出香味。

③ 锅中加入高汤及做法①中的材料翻炒均匀，最后加入白糖、醪糟进行调味，以水淀粉勾薄芡并淋上香油，撒上葱花即可装盘食用。

## 烹饪秘诀

醪糟和水淀粉要适量，以免口味变淡，从而使榨菜丁、胡萝卜丁不脆，香菇丁失去香味。

## 食材图典



豆腐干

## 营养 + 选购

◎豆腐干有抗氧化的功效，其中所含的植物雌激素能保护血管内皮细胞，使其不被氧化，能有效抑制血管硬化。

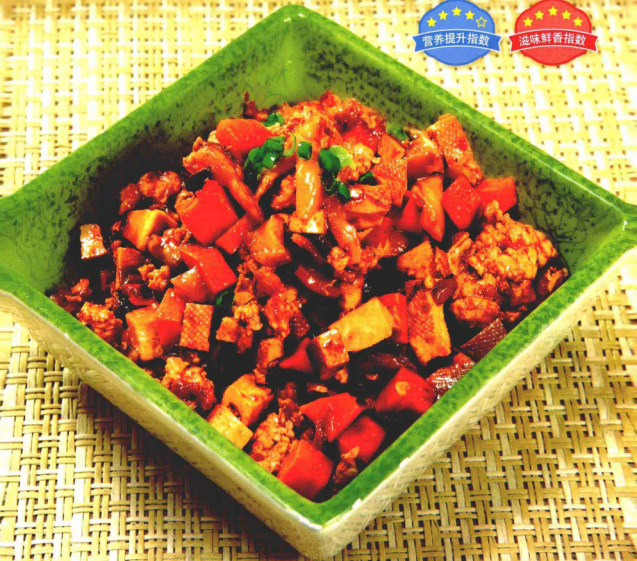
◎豆腐干中含有大量蛋白质，可健脾养胃、调理气血，适合气郁体质的人食用。

◎豆腐干在豆制品中含钙量较高，是“补钙能手”，且蛋白质、铁、锌等微量元素的含量也很丰富。

◎优质豆腐干呈乳白或淡黄色，稍有光泽、形状整齐、质地细嫩且有弹性、挤压后无液体渗出，且有豆香味。

★ ★ ★ ★ ★  
营养提升指数

★ ★ ★ ★ ★  
滋味鲜香指数



# 子姜炒肉丝

**材料** 猪里脊肉丝200克，芹菜段50克，红椒丝适量，子姜2块。

**调料** 盐、料酒、干淀粉各半小匙，酱油少许。

**做法** ① 子姜洗净，切成细丝（图①），用少许盐腌渍5分钟左右；猪里脊肉切丝，用料酒、酱油和干淀粉抓拌一下（图②）。

② 锅中倒油，待油烧至七成热时倒入猪肉丝滑散，待猪肉丝表面变色后盛出备用。

③ 锅中再加入油，倒入芹菜段和红椒丝煸炒（图③），再调入盐，随后倒入猪肉丝，最后将子姜丝连同腌渍出来的汁水一起倒入锅中，继续翻炒约1分钟即可（图④）。

## 食材图典



猪里脊肉

## 营养 + 选购

◎猪里脊肉的营养优势在于富含B族维生素，能调节新陈代谢，预防贫血的发生，还能维持皮肤和肌肉的健康。

◎优质猪里脊肉肉质紧密、富有弹性，手指压后凹陷处可立即复原。





# 虾仁泥鳅

**材料** 泥鳅300克，虾仁60克，胡萝卜丁、芹菜丁各50克，姜末适量。

**调料** 盐、味精、料酒各少许，白糖半小匙，干淀粉、水淀粉各1大匙，香油1小匙。

**做法** ① 泥鳅和虾仁均放入水中洗净，分别切丁，加盐、味精、料酒、干淀粉拌匀，腌渍约10分钟。

② 胡萝卜丁、芹菜丁分别放入沸水中氽烫，捞起过凉，沥干备用。

③ 油锅烧热，下入姜末爆香，下泥鳅丁和虾仁丁炒匀，再加少许水拌炒，放胡萝卜丁、芹菜丁炒熟，加盐、味精、白糖调味，倒入水淀粉勾薄芡，淋香油即可。

## 烹饪秘诀

烹饪此菜有两点注意，一是泥鳅和虾仁要腌渍好再炒，这样才够入味；二是将泥鳅尽量炒熟一点，以免不能杀死细菌危害健康。

## 食材图典



泥鳅

胡萝卜

## 营养+选购

◎泥鳅富含蛋白质、脂肪、糖类等多种营养成分，具有固肾壮阳、补脾益肝、暖中益气、解毒消炎的作用，可改善男性阳痿、早泄等症，对急、慢性肝炎及急性胆囊炎也有缓解作用。

◎胡萝卜富含 $\beta$ -胡萝卜素、糖类、B族维生素、维生素C、膳食纤维，可以降压强心、降低血糖、抗炎、抗过敏，还可以抗癌防癌。此外，胡萝卜富含的 $\beta$ -胡萝卜素经人体吸收后可以转化成维生素A。

◎不宜选购鲜活、无异味的泥鳅。





# 杭椒炒鳝鱼

**材料** 鳝鱼250克，鲜草菇150克，鸡蛋1个（取蛋清），红杭椒圈、青杭椒圈、姜丝、葱段、葱末各少许。

**调料** 盐、料酒、胡椒粉、酱油、干淀粉、水淀粉各适量。

- 做法**
- ① 鳝鱼处理干净后切段，加酱油、料酒、鸡蛋清、胡椒粉、干淀粉拌匀，腌渍10分钟左右；鲜草菇洗净，备用。
  - ② 油锅烧热，放入姜丝炒出香味后，放入鳝鱼段炒至八成熟，捞出沥油。
  - ③ 另起油锅烧热，放入红杭椒圈、青杭椒圈、盐爆炒入味，下鲜香菇炒匀，最后加入鳝鱼段、葱段炒至鳝鱼段熟透，用水淀粉勾薄芡，撒上葱末即可。

## 烹饪秘诀

鳝鱼最好在宰后立即烹煮食用，否则容易产生有毒物质，易引发中毒现象。

## 食材图典



鳝鱼

## 营养+选购

◎鳝鱼又叫黄鳝、长鱼蛇等，是一种具有滋补作用的食物，其肉质鲜嫩，富含大量的蛋白质、微量元素、DHA、卵磷脂和多种维生素，有益气养血、通经活络、健脾祛风、滋补肝肾的作用，对内痔出血、气虚脱肛、产后消瘦、子宫脱垂、肾虚腰痛、风湿麻痹等症均有较好的调理作用。

◎挑选鳝鱼时，以鲜活、肉厚者为佳。一般而言，优质的鳝鱼表皮柔软、颜色灰黄、肉质细致、闻起来没有臭味，尤其是身上的黏液比较多。



# 鸡肉炒粉

**材料** 鸡胸肉丝80克，红薯粉100克，姜末、蒜末、葱花各适量。

**调料** 辣椒酱、生抽、香油、醋、干淀粉、胡椒粉、盐各适量。

- 做法**
- ① 鸡胸肉丝加入盐、胡椒粉、干淀粉、香油抓匀，腌渍20分钟（图①）；将红薯粉余烫熟（图②），捞出过凉，沥干备用。
  - ② 取一小碗，放入适量的盐、生抽、醋、香油、葱花和水兑成酱汁（图③）。
  - ③ 热锅放油，下入姜末、蒜末、辣椒酱爆香，加入鸡胸肉丝以大火快炒，倒入酱汁，下入红薯粉炒匀即可（图④）。



## 食材图典



红薯粉

## 营养+选购

◎红薯粉含有碳水化合物、膳食纤维、蛋白质、钙、镁、铁、钾、磷、钠等无机盐。

◎良好的粉粗细均匀，无并条、无碎条，手感柔韧、有弹性、无杂质，且无任何异味。

营养提升指数

滋味鲜香指数



# 罗定鸡球

**材料** 鸡胸肉（去骨）300克，洋葱100克，香菜、大蒜、姜各适量。

**调料** A.酱油、干淀粉各适量；B.白糖、酱油、香油、味精各适量；C.豆豉适量。

**做法** ① 鸡胸肉洗净，切成丁，加入调料A抓拌均匀，腌渍约10分钟。

② 洋葱洗净，切块；香菜洗净，切成段；蒜去皮，洗净后切成末；姜洗净，切成片，备用。

③ 油锅烧热，爆香蒜末、姜片、豆豉，再下入洋葱块炒香，加入鸡胸肉丁拌炒至肉色变白且出油。

④ 加入调料B和香菜段，炒约3分钟后即可装盘。

## 烹饪秘诀

炒鸡丁时要转成中火。另外，还要注意不要使洋葱炒焦。

## 食材图典



洋葱

## 营养+选购

◎洋葱富含维生素C、B族维生素、维生素A及钙、铁等无机盐，具有较高的营养价值。其还含有较多的谷胱氨酸，故能延缓细胞衰老，久食能使人长寿。

◎洋葱中含有一种叫“硫化丙烯”的油脂性挥发液，具有杀菌作用，可用来改善肠炎、痢疾、滴虫性阴道炎等疾病。

◎选购洋葱时，表皮越干越好，包卷度越紧越好，如果可以看出透明表皮中带有茶色的纹理则宜选购。



# 碧螺

## 春炒鸡丝

**材料** 碧螺春茶叶2克，鸡胸肉20克，绿豆芽100克，红辣椒、鸡蛋（取蛋清）各1个。

**调料** A.盐半小匙，干淀粉1小匙；B.盐、白糖、水淀粉各半小匙，苦茶油1大匙。

- 做法**
- ① 将碧螺春泡开（图①），茶叶和茶水分开。
  - ② 红辣椒切丝；鸡肉切丝后用调料A及蛋清拌匀，放入冰箱腌渍约半小时（图②）。
  - ③ 油烧至三成热，将鸡丝、绿豆芽过油（图③）捞出；锅中加1大匙苦茶油，炒香红辣椒丝，再加入鸡丝和绿豆芽，炒匀后加1大匙茶汤和剩余的调料B，最后加入茶叶炒匀即可（图④）。

### 食材图典



绿豆芽

### 营养 + 选购

◎绿豆芽富含维生素C，可以防止皮肤衰老变皱；还含有维生素E，可防止皮肤色素沉着，消除皮肤斑点。高血压和冠心病患者，夏季可常食素炒绿豆芽。

◎选购时以顶芽大、茎长、有须根的绿豆芽为佳。







# 杏仁火腿炒虾仁

**材料** 虾仁200克，火腿100克，红椒1个，青椒半个，甜杏仁、大蒜各适量。

**调料** A.盐半小匙，醪糟1大匙，高汤4大匙；  
B.水淀粉半小匙，香油少许。

- 做法**
- ① 虾仁洗净后入沸水锅中氽烫3分钟，捞起沥干，备用。
  - ② 火腿切成小丁；红椒去蒂及籽，洗净后切成片；青椒去蒂及籽，洗净后切成小丁；大蒜洗净，用刀拍碎。
  - ③ 油锅烧热，小火爆香大蒜、红椒片，下入虾仁、火腿丁、青椒丁转中火略炒。
  - ④ 加调料A翻炒至虾仁熟透，以水淀粉勾芡，淋上香油即可盛盘，食用前撒上甜杏仁即成。

## 烹饪秘诀

虾仁氽烫的时间不能太长，否则口感不佳。

## 食材图典



火腿



虾仁

## 营养+选购

◎火腿不仅富含蛋白质，还含有多种氨基酸、维生素和微量元素，且火腿经过发酵分解，各种营养成分更易被人体所吸收，具有养胃生津等作用，历来被当作席上佳肴。

◎宜选购弹性好的火腿，弹性好通常会肉多，口味好。火腿上的白点是由脂肪转化成的酪氨酸，有白点的火腿质地和油分都很好。

◎优质的虾仁肉质洁净，呈淡青色或乳白色，无异味；选购冷冻虾仁时，应确保虾仁的外包冰衣表面无溶解现象。



# 罗 汉 斋

**材料** 黄花菜、面筋各50克，冬笋1根，香菇5朵，胡萝卜、白萝卜各半根。

**调料** 酱油2大匙，白糖1小匙，盐、水淀粉各半大匙。

- 做法**
- ① 将胡萝卜、白萝卜、冬笋洗净去皮，放入沸水中煮熟，待凉后切片，备用。
  - ② 面筋用水泡软，切小块；香菇泡软，去蒂后切两半，备用。
  - ③ 油锅烧热，爆香香菇，再放入黄花菜、面筋块、冬笋片、胡萝卜片、白萝卜片同炒。
  - ④ 加入酱油、白糖和适量清水炒至入味，汤汁收至黏稠时加盐调味，用水淀粉勾芡即可盛出。

## 烹饪秘诀

烹饪鲜黄花菜前一定要用开水浸泡，经过20分钟高温就可破坏其毒素。

## 食材图典



黄花菜

白萝卜



## 营养+选购

◎黄花菜是一种草本植物的花蕾，味鲜质嫩，营养较为丰富。其含有丰富的蛋白质、维生素C、胡萝卜素、氨基酸等人体所需养分，其所含的胡萝卜素是西红柿的数倍。另外，黄花菜具有止血、消炎、清热、消食、明目、安神等作用。

◎白萝卜中含有大量纤维素、B族维生素、钾、镁等可促进胃肠蠕动的物质，有助于排出体内的毒素。

◎宜选购色泽浅黄或金黄，质地新鲜、无杂物且条身紧长、均匀、粗壮的黄花菜。



# 红绿咖喱牛肉

**材料** 牛里脊肉200克，青豆、胡萝卜、芦笋各50克，大蒜、姜各适量。

**调料** A.咖喱粉、辣椒油各1大匙；B.醪糟1大匙；C.盐1小匙，椰奶3大匙；D.水淀粉适量。

- 做法**
- ① 大蒜、姜均洗净，切成细末，备用。
  - ② 青豆洗净；胡萝卜洗净，去皮，切成丁；芦笋去皮，洗净，切成小段。
  - ③ 牛里脊肉洗净后切成片，放入碗中，用调料A拌匀并腌渍30分钟，备用。
  - ④ 油锅烧热，下入牛里脊肉片滑散，捞起，沥干油分。
  - ⑤ 锅底留适量油继续烧热，爆香蒜末、姜末及调料B，放入青豆、芦笋段、胡萝卜丁炒熟，再加入调料C、牛里脊肉片翻炒均匀，最后加入调料D勾芡即可盛出。

## 烹饪秘诀

炒芦笋、胡萝卜时火力不要过大，以免炒焦。

## 食材图典



牛里脊肉

## 营养+选购

◎现代营养学认为，牛肉属于高蛋白食物，富含氨基酸、B族维生素及微量元素，有较强的补血养血作用。

◎牛肉含酪蛋白、白蛋白、球蛋白较多，有增强人体免疫力的作用。

◎挑选牛肉时，以表面有光泽、肉质略紧且富有弹性者为宜。

◎新鲜牛肉肉质较为坚实，并呈大理石纹状，肌肉呈棕红色，筋为白色，宜选购；若牛肉为深紫色并发暗，表面有黏性物质，则表明牛肉已不新鲜，不宜购买。



# 海鲜 酱炒年糕

**材料** 香菇、鸡肉各80克，年糕100克，竹笋丁、虾仁各30克，葱花适量。

**调料** A.面粉、盐各适量；B.酱油、米醋、料酒、桂圆肉末、海米、白砂糖各适量。

- 做法**
- ① 虾仁、年糕、香菇均洗净切丁（图①）。
  - ② 将调料B倒入锅中煮开，加入白砂糖以小火熬煮；酱汁再倒入锅中，面粉和水拌匀。
  - ③ 热油锅，下入虾仁（图②）、竹笋丁、鸡肉丁盛起。锅中下入香菇末、葱花炒香，加入做法②中的酱汁煸炒，下入所有材料（除虾仁外）翻炒。加水煮开，倒入虾仁小火稍煮即可（图③、④）。

## 食材图典



香菇

## 营养+选购

◎香菇含有碳水化合物、B族维生素、维生素C及钙、磷、铁等营养成分，常食可健脾养胃、促进肠胃消化和吸收，起到降压减脂的作用。

◎特别大的鲜香菇多为用激素催长，慎选购。







# 泡椒鸡片

**材料** 鸡脯肉300克，葱、姜、蒜各适量，鸡蛋2个（取蛋清）。

**调料** 泡椒50克，高汤100毫升，盐、味精、料酒、白糖、花椒、辣椒油、干淀粉、水淀粉各适量。

- 做法**
- ① 鸡脯肉切成片，加盐、料酒腌渍入味，用蛋清、干淀粉上浆，腌渍好后入五成热油中滑熟，倒入盘中，控干油分。
  - ② 葱、姜均洗净，切末；蒜去皮，切末。
  - ③ 起油锅烧热，爆香葱末、姜末、蒜末、花椒，加高汤，放盐、味精、白糖、鸡片炒匀，用水淀粉勾芡，起锅装盘。
  - ④ 最后用辣椒油炒香泡椒，浇在鸡片上即可食用。

## 烹饪秘诀

炒时油温要高一点，最好使其迅速成熟，但不宜久炒。用泡椒炒出香味才是此菜的关键。

## 食材图典



鸡蛋

鸡脯肉

## 营养+选购

◎鸡蛋富含优质蛋白质、维生素C、脂肪以及钾、钠、镁、磷、铁等，能养心安神、清热解毒、补血养颜、滋阴润燥等。

◎鸡脯肉的脂肪含量很低，肥胖或动脉粥样硬化者最好食用鸡胸脯肉。

◎选购鸡蛋以蛋壳清洁、完整，壳上有一层白霜，色泽鲜明者为佳。

◎新鲜的鸡脯肉肉质紧密排列、颜色干净、有光泽、皮米色、有张力、毛囊突出。表面比较干，或含水较多，脂肪疏松的鸡肉，不宜购买。



# 炒三鲜

**材料** 虾仁30克，鱿鱼80克，墨鱼60克，小黄瓜、胡萝卜各适量，姜5克，葱1根。

**调料** 糖、酱油、醪糟、香油、水淀粉各1小匙，白胡椒粉少许。

**做法** ① 葱洗净，切段；姜去皮，切片；鱿鱼、墨鱼处理干净后切片，在表面切花刀，与虾仁分别放入沸水中氽烫至熟，捞出，沥干，备用；胡萝卜洗净，去皮，切片；小黄瓜洗净，去皮，切片；二者分别放入沸水中氽烫一下，捞出，沥干，备用。

② 热锅倒入适量油，放入葱段、姜片爆香，加入所有材料及调料（水淀粉除外）炒至八成熟，最后再加入水淀粉勾芡即可。

## 烹饪秘诀

烹饪前鱿鱼、墨鱼、虾仁要先放入沸水中氽烫，以保证其煮熟的时间一致。

## 食材图典



鱿鱼



墨鱼

## 营养+选购

◎鱿鱼中含有丰富的牛磺酸、蛋白质以及钙、磷、铁等元素，能促进骨骼发育，预防贫血，有利于造血，对进补身体十分有益。

◎墨鱼有固精止带的作用，可用于调理崩漏、吐血、便血、遗精及女性带下等症。

◎挑选鲜墨鱼时，宜选择色泽鲜亮洁白、无异味、无黏液、肉质富有弹性的；挑选干墨鱼时，最好用手捏一捏鱼身是否干燥，闻一下是否有异味，优质的墨鱼带有海腥味。



# 双鲜炒三丝

**材料** 鲜虾、鲜鱿鱼各300克，洋葱头半个，胡萝卜、芹菜、姜各适量。

**调料** 盐、胡椒粉、酱油、干淀粉、柠檬汁各适量。

- 做法**
- ① 芹菜洗净，切段；胡萝卜洗净，去皮，切丝；洋葱剥皮，洗净切丝；虾去壳，挑出肠泥，洗净后加少量姜丝、酱油、胡椒粉、盐、干淀粉拌匀，腌渍15分钟；鱿鱼切斜花块，入沸水中余烫成卷状。
  - ② 油锅烧热，放入少许姜丝、虾肉翻炒至呈球状盛出。
  - ③ 锅留余油，放入剩余姜丝、鱿鱼卷、芹菜段、胡萝卜丝、洋葱丝、盐同炒，加少量水焖炒，加入虾球同炒至熟透，最后淋柠檬汁即可出锅。

## 烹饪秘诀

出锅前淋入柠檬汁可以使鱿鱼、虾更富鲜香的滋味。

## 食材图典



虾

鱿鱼

## 营养+选购

◎虾富含蛋白质、脂肪、维生素A、维生素E、钙、磷、钾等，可保护心血管，防止动脉粥样硬化等。

◎鱿鱼富含钙、磷、铁等元素，这些都是人体所必需的营养成分，对骨骼发育十分有益，并可预防贫血。另外，其还可缓解疲劳、增强视力、并具有促进肝脏解毒排毒的作用。

◎鱿鱼中蛋白质含量非常高，而脂肪含量极低，因此热量远远低于肉类食品，对于肥胖的人来说，吃鱿鱼可以抑制脂肪增多。



# 酱炒蘑菇牛肉

**材料** 牛肉块450克，蘑菇块、红椒块、葱花各适量。

**调料** A.辣椒酱、老抽、香油、盐、干淀粉各半小匙，白糖1小匙；B.干淀粉、生抽、白糖、料酒各适量。

- 做法**
- ① 牛肉块加调料B腌渍，再放入油拌匀；调料A加1小匙清水兑成汁。
  - ② 蘑菇块入热油锅中略煸炒（图①），盛出。原锅再放少许油，下入牛肉块，大火炒至变色（图②），放入蘑菇块、兑汁翻炒（图③），放入红椒片，大火翻炒至汤汁浓稠（图④），撒葱花即可。



## 食材图典



蘑菇

牛肉

## 营养+选购

◎蘑菇含有丰富的钙及蛋白质和叶酸、钾、膳食纤维、B族维生素等，具有降血压、降血脂、降胆固醇、抗衰老和提高人体免疫功能的作用。

◎新鲜牛肉表面微干或微湿润，不粘手，宜选购。





醋

炒

## 莲藕片

**材料** 莲藕200克，姜片20克，红辣椒片10克。

**调料** 盐、鸡精、白糖、香油各1小匙，白醋1大匙。

**做法** ① 莲藕洗净后切圆薄片，放入沸水中煮约3~4分钟，捞起沥干，备用。

② 热锅，加入适量色拉油，放入姜片、红辣椒片爆香，加入莲藕片、白醋翻炒片刻，再加入剩余调料快炒均匀即可。

## 搭配理由

莲藕具有清热凉血、补益气血以及增强人体免疫力的作用。姜有促进人体更好地吸收莲藕中各种营养素的作用。二者搭配可以促进消化、滋阴补养、预防各种慢性疾病。

## 6 食材解密



性味

性寒，味甘。

归经

归心、脾、胃经。

莲藕

功效

清热、生津凉血、补脾开胃、散瘀、止泻。



## 烹饪秘诀

此菜放入醋的多少直接关系到菜品的味道是否正宗。深色醋不宜久煮，在起锅前加入即可；白醋宜略煮，可使酸味较淡。



## 搭配营养





# 咸鸭蛋黄瓜

**材料** 咸鸭蛋2个，黄瓜100克，大蒜20克。

**调料** 盐适量。

**做法** ① 咸鸭蛋煮熟。

② 黄瓜洗净、剖开、挖净瓜瓤，然后横刀切薄片；咸鸭蛋去壳，只取蛋黄，并将蛋黄捣碎；大蒜洗净，切末。

③ 锅烧热，倒入2大匙油，先炒香黄瓜片，并淋少许水将黄瓜炒透，再放入咸蛋黄同炒，并加盐调味炒匀。

④ 最后撒入蒜末拌匀即可盛出。

## 搭配理由

鸭蛋含有较丰富的维生素B<sub>2</sub>，是补充B族维生素的理想食品之一。黄瓜营养丰富，特别是含有丰富的维生素C，常食可使皮肤变得细嫩。二者搭配，可帮助女性消除面部暗疮、皱纹，改善脸色暗沉无光，起到美肤润肤的作用。

## 食材解密



**性味** 性凉，味甘、苦。

**归经** 归胃、脾、大肠经。

**黄瓜**

**功效** 清热利尿、解毒利水。

## 烹饪秘诀

◎通常咸鸭蛋都是比较咸的，所以做此菜时应少放盐。

◎大蒜常用于炆锅，可增香除腥，但在此菜品中蒜末适宜在即将出锅前放入，以提升菜品的特殊蒜香味。

◎喜欢清脆口感的朋友可以在炒黄瓜时大火快炒，且不要完全炒透，断生即可。

## 搭配营养





# 油豆腐炒小白菜

**材料** 小白菜400克，油豆腐300克，大蒜5克。

**调料** 豌豆淀粉、酱油、白酒各1大匙，盐1小匙，白砂糖、味精各适量。

**做法** ① 大蒜去皮，切末；小白菜清洗干净，切成段，再将叶及梗分开；油豆腐切成小块（图①）。

② 锅中倒入油烧热，放入蒜末炒香。

③ 继续放入小白菜梗炒匀，再放入所有的调料及油豆腐块同煮至开，改用小火续煮；待汤汁略收干时，放入小白菜叶炒软即可（图②）。



## 6 食材解密



**性味** 性平，味甘。

**归经** 归肺、胃、大肠经。 **小白菜**

**功效** 清热除烦、行气祛淤、消肿散结、通利胃肠。

## 烹饪秘诀

油豆腐表面有一层油脂，会让调料不易进入到油豆腐里，所以可以先去油再进行烧煮。方法是將油豆腐放入开水中余烫3分钟左右，并且不时地翻面，捞起沥干后再加入其他食材及调料一起烹煮。

## 搭配营养





# 胡萝卜炒芦笋

**材料** 芦笋200克，白果50克，胡萝卜丝150克。

**调料** 高汤1碗，水淀粉1小匙，盐、鸡精各少许，姜汁适量。

- 做法**
- ① 白果洗净，芦笋洗净，切段。
  - ② 将白果放入沸水中氽烫，捞起放入锅中，加入高汤和盐，以小火煮2分钟，再关火闷5分钟，捞出沥干，备用。
  - ③ 锅中倒油烧热，放入芦笋段、盐和姜汁，以大火略炒，再放入白果、胡萝卜丝和鸡精炒匀。
  - ④ 最后用水淀粉勾芡即可。

## 搭配理由

白果有一定的祛痰作用，对多种致病细菌都有不同程度的抑制作用。另外，白果能够抵抗机体脂质过氧化反应，延缓衰老。与具有减肥、美容功效的芦笋一起食用，可起到很好的养颜功效。

## 食材解密



**性味** 性微寒，味甘。

**归经** 归脾、胃经。

**芦笋**

**功效**

提高身体免疫力、消除疲劳、美容养颜、增进食欲、帮助消化、减肥塑身。

## 烹饪秘诀

白果不容易入味，所以在烹调前需要放入高汤中浸泡一段时间或煮一会儿，使鲜味更快地渗入白果中。

## 搭配营养







# 芥蓝炒白玉

**材料** 芥蓝200克，冬瓜100克，胡萝卜块、蒜末、水发黑木耳各10克。

**调料** 盐少许，水淀粉、白糖、料酒各适量。

- 做法**
- ① 芥蓝去老梗，切条；冬瓜去皮去籽，洗净，切稍厚的片；水发黑木耳洗净，沥干，切片。
  - ② 锅内加水烧开，下入芥蓝条、冬瓜片、胡萝卜片，煮熟时捞起，过凉。
  - ③ 锅置火上，加油烧热，放入蒜末、黑木耳片炒香，加入芥蓝条、冬瓜片、胡萝卜片，调入盐炒透入味，用水淀粉勾芡，出锅前加白糖、料酒即可。

## 搭配理由

芥蓝是一种凉性蔬菜，冬瓜也偏凉性，两者同食，有利水祛湿的功效，尤其适合体内湿热的人食用，也是三高人群的食疗佳品。

## 食材解密



**性味** 性寒，味甘。

**归经** 归肺、大肠、小肠经。 **冬瓜**

**功效** 解暑热、利小便、消水肿、止渴除烦、消痰止咳。

## 烹饪秘诀

- ◎芥蓝用开水氽烫可祛除一定的苦涩味，另外，此菜中芥蓝的量不宜过多。
- ◎芥蓝有苦涩味，起锅前宜加入少量白糖和料酒，白糖能够消减芥蓝的苦涩味，料酒可以起到增香的作用，使之更加美味。另外芥蓝也可用开水氽烫熟后作为凉拌菜。

## 搭配营养





# 胡萝卜

## 炒芥蓝

**材料** 芥蓝150克，胡萝卜250克，油菜少许，大蒜2瓣，姜20克。

**调料** 盐、白糖各半小匙。

- 做法**
- ① 芥蓝洗净，对切去尾叶；胡萝卜去皮，洗净切丝，备用。
  - ② 油菜洗净，切段；大蒜洗净，切片；姜去皮，洗净切丝，备用。
  - ③ 锅置火上，放入3大匙油烧热，以中火爆香蒜片、姜丝，将火转小，再放入芥蓝、油菜段、胡萝卜丝和所有调料炒熟即可盛出。

### 搭配理由

芥蓝含有一种特殊的有机碱，这种物质带有一定的苦味，能刺激人的味觉神经，从而有效增进食欲。胡萝卜具有明目清心的功效。二者同食可以有效发挥其互补的作用，使菜品营养更加丰富。

### 食材解密



**性味** 性凉，味甘、辛。

**归经** 归肝、肺、脾经。

### 油菜

**功效** 散血消肿、降血脂、宽肠通便、解毒凉血、强身健体、促进骨骼的发育。

### 烹饪秘诀

爆香姜丝、蒜丝后要将火转小，然后再放入芥蓝、油菜和胡萝卜，这样可避免锅中起火。如果觉得锅中水分太少，菜品太干，可以添加少许水。

### 搭配营养





# 炆炒胡萝卜片

**材料** 胡萝卜2根，蒜苗50克。

**调料** 干红辣椒15克，盐、鸡精各适量。

- 做法**
- ① 胡萝卜去皮洗净，切菱形片（图①）。
  - ② 锅置火上，放入适量水和少量油，下入胡萝卜片氽烫至熟，捞出沥干水分，备用（图②）。
  - ③ 将蒜苗、干红辣椒均洗净、切段，备用。
  - ④ 锅中倒油烧热，放入干红辣椒段、蒜苗段炒香（图③），加入胡萝卜片炒匀（图④），最后加盐、鸡精调味即可。



## 食材解密



**性味** 性平，味甘。

**归经** 归肺、脾经。

**功效** 健脾消食、补肝明目、润肠通便、清热解毒。

### 胡萝卜

## 烹饪秘诀

胡萝卜要先放入沸水中氽烫至熟，这样才能缩短蒜苗下锅后与胡萝卜一起翻炒的时间，使其熟度相等。当然，胡萝卜也可以不氽烫，但是要先将胡萝卜炒熟，然后再放入蒜苗同炒，以免蒜苗因炒制时间长而影响口感和营养价值。



# 双椒

## 炒豆腐皮

**材料** 豆腐皮200克，青椒、红椒各50克，葱末、姜末、蒜末各适量。

**调料** 干红辣椒、盐、味精、鸡精、花椒、香油、高汤、水淀粉各适量。

- 做法**
- ① 豆腐皮洗净切片；青椒、红椒均洗净，切块；干红辣椒洗净，切段。
  - ② 豆腐皮片入沸水中氽烫，备用。
  - ③ 油锅烧热，下干红辣椒段、葱末、姜末、蒜末、花椒爆香，放入豆腐皮片，调入高汤、盐、味精、鸡精煨半分钟，下入青椒块、红椒块翻炒至断生，用水淀粉勾芡，淋香油翻炒均匀。

### 搭配理由

豆腐皮含有丰富的优质蛋白，可补充人体对蛋白质的需求。将其与含有维生素丰富的青椒和红椒搭配做菜，使其保健作用与营养价值得到最大发挥。

### 食材解密



**性味** 性平，味甘。

**归经** 归脾、胃、大肠经。 **豆腐皮**

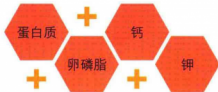
**功效** 提高人体免疫力、促进智力发育、补中益气、清热润燥、生津止渴、止咳消痰、解毒止汗。

### 烹饪秘诀

◎此菜适宜大火快炒，以保持青椒和红椒的清脆口感。

◎要留意锅内的汤汁不要烧干，如需加水，一定要加热水。

### 搭配营养







# 双椒炒藕片

**材料** 鲜藕150克，南瓜100克，青椒、红椒各50克。

**调料** 盐、味精各半小匙，香油1/3小匙，水淀粉10克。

- 做法**
- ① 鲜藕刮净外皮，在清水中洗干净，切薄片；青椒、红椒均去蒂及籽，切片；南瓜去皮，洗净，切菱形片。
  - ② 将做法①中的材料入沸水中焯烫后捞出，备用。
  - ③ 锅置火上，倒入少许油烧热，将鲜藕片、南瓜片、青椒片、红椒片下锅快速煸炒至熟，调入盐、味精略微翻炒，再用水淀粉勾芡，淋上香油，出锅装盘即可。

## 搭配理由

莲藕和青椒、红椒一起搭配做菜，可增进食欲、帮助消化、促进肠蠕动、预防便秘。

## 食材解密



青椒

**性味** 性温，味辛。

**归经** 归脾、胃经。

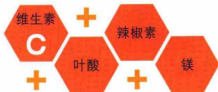
**功效** 增进食欲、帮助消化、降脂减肥、解热镇痛、预防心脑血管疾病。

## 烹饪秘诀

◎炒藕片时的速度要快，火要大，爆炒几下即可出锅。

◎需要注意，炒藕片忌用铁器，而应该用不粘的平底锅，这样炒出来的藕片颜色才不会变黑。

## 搭配营养





# 小炒圆白菜

**材料** 圆白菜半棵，西红柿2个，豆腐干5片，火腿1片，葱末、姜末各1小匙。

**调料** 酱油1大匙，五香粉、盐、白糖各半小匙。

**做法** ① 将圆白菜撕成小块（图①）；西红柿洗净后切块；火腿切片；豆腐干切块。

② 油锅烧热，放入葱末、姜末爆香，再放入豆腐干块翻炒（图②）。

③ 再放入圆白菜块和火腿片，加入酱油、五香粉，炒至圆白菜块稍软后加入盐、白糖调味（图③、④）。

④ 最后倒入西红柿块，炒至西红柿块稍出汤后即可关火。

## 6 食材解密



**性味** 性平，味甘。

**归经** 归脾、胃经。

**功效** 滋润脏腑、强筋壮骨、通气散结、清热止痛。

## 圆白菜

## 🍴 烹饪秘诀

◎豆腐干一定要先放入油锅中两面煎至金黄，这样不仅有定型作用，使豆腐干不容易散碎在锅中，而且口感更好。但需注意，煎豆腐干时不要频繁地用铲子翻动，以避免粘锅。

◎炒菜过程中放入一些五香粉是为了使此菜的味道更好。





# 香爆南瓜

**材料** 南瓜600克，大蒜2瓣。

**调料** 豆豉、醪糟各1大匙，盐少许。

- 做法**
- ① 将南瓜去皮、瓤及籽，洗净，切成大块，备用。
  - ② 大蒜洗净，切成碎末；豆豉切成碎末，备用。
  - ③ 热锅，加入适量油烧热后，放入豆豉碎末和蒜末炒香，加入南瓜块进行翻炒，然后淋入醪糟，再加水焖煮至熟，最后加盐调味即可。

## 搭配理由

南瓜有降低血糖的作用，如果加上一点大蒜爆香，会使得菜品营养丰富，更加具有滋补作用。二者同食还对预防及缓解糖尿病有较好的作用。

## 6 食材解密



南瓜

**性味** 性温，味甘。

**归经** 归脾、胃经。

**功效** 补中益气、降血糖、解毒、保护胃黏膜。

## 烹饪秘诀

- ◎南瓜块要切得大小均匀，这样才能保证成熟度一致。
- ◎也可以将南瓜切成丝后进行炒制，但炒南瓜丝时的火力不要太大，以保持其脆嫩的口感。

## 搭配营养





# 姜爆鸭丝

**材料** 樟茶鸭肉200克，红辣椒1个，姜、蒜苗各30克。

**调料** 酱油、香油各3小匙，白糖1小匙，盐、味精半小匙。

- 做法**
- ① 樟茶鸭肉洗净后切成长丝；红辣椒去蒂、去籽，洗净后切细丝；姜、蒜苗均洗净后切成长丝。
  - ② 锅置火上，放油烧至150℃左右，放入樟茶鸭肉丝炒香，然后再放入红辣椒丝、姜丝炒出香味，加入蒜苗丝、酱油、白糖、盐、味精、香油炒至蒜苗断生并逸出香味，起锅装盘即可。

## 搭配理由

鸭肉脂肪含量适中，而且脂肪酸主要是饱和脂肪酸和低碳饱和脂肪酸，非常易于被人体消化吸收。加点姜烹调，可以减弱油腻感，令菜品更加醇香。

## 食材解密



**性味** 性偏凉，味甘、咸。

**归经** 归脾、胃、肺、肾经。 **鸭肉**

**功效** 护肤美容、健体抗衰、缓解心脏疾病、滋阴清热、利尿消肿。

## 烹饪秘诀

◎鸭丝不能爆炒过干，否则会导致皮焦肉老，吃起来无香味。

◎本菜选择的樟茶鸭肉和普通鸭肉有所区别，也是本菜的特色所在。樟茶鸭肉有芬芳的樟茶清香气味，令人胃口大开、食欲旺盛。

## 搭配营养







# 苦 瓜 炒鸡蛋

**材料** 苦瓜2根，鸡蛋2个。

**调料** 盐、白酒各适量。

- 做法**
- ① 苦瓜洗净，对半剖开，挖去瓤和白色的膜（图①），切薄片，用盐腌渍一下。
  - ② 鸡蛋磕入碗中加少许白酒打散。
  - ③ 锅置火上，倒油烧至五成热，沿着油的边缘倒入鸡蛋液，快速翻炒至熟透（图②），盛出。
  - ④ 原锅中再放入少许油，倒入苦瓜片进行翻炒（图③），加入炒好的鸡蛋、盐，以大火翻炒均匀即可（图④）。

## 食材解密

**性味** 性平，味甘。

**归经** 归脾、胃经。

**功效** 宁心、安五脏、健脑益智、延年益寿、安胎。



鸡蛋

## 烹饪秘诀

◎把苦瓜放入盐中腌渍是为了减轻苦瓜的苦涩味，也可以把苦瓜放入加盐的沸水中余烫一下，不过这样烹饪出的苦瓜少了几分脆感。

◎大火快炒可以让炒出的苦瓜有碧绿的色泽，并且口感爽脆。





# 油菜蚕豆瓣

**材料** 鲜蚕豆瓣、油菜各200克，大蒜适量。

**调料** 盐、味精、水淀粉、香油各少许。

**做法** ① 鲜蚕豆瓣浸泡洗干净，备用；油菜择洗干净；大蒜去皮，切成末。

② 锅内加水烧开，放入蚕豆瓣、油菜氽烫一下，捞起，沥干备用。

③ 油锅烧热，下入蒜末爆香，加入蚕豆瓣炒至快熟时，再加入油菜煸炒片刻，放入少许盐和味精调味，用水淀粉勾薄芡，大火收汁后淋上香油即可。

## 搭配理由

油菜是含微量元素和维生素较丰富的蔬菜之一，具有滋阴清热、健脾护肝、排毒消肿的作用，还可增强肝脏的排毒功能。加之蚕豆能和中下气，食用此菜有清热降火、养肝排毒的作用。

## 食材解密



蚕豆

**性味** 性平，味甘。

**归经** 归脾、胃经。

**功效** 益胃、利湿消肿、止血解毒。

## 烹饪秘诀

◎烹煮此菜的秘诀在于一个“快”字，蚕豆、油菜氽烫时要快，烹炒的时候也要快，这样才能保证此菜鲜嫩脆爽的口感。

◎蚕豆不可生吃，应将生蚕豆多次浸泡或氽烫后再进行烹制。

◎油菜易熟，且营养成分易流失，可以用整棵油菜进行烹制。

## 搭配营养





# 笋香芥蓝

**材料** 芦笋200克，芥蓝150克，红椒丝少许。

**调料** 味精半小匙，高汤2大匙，鸡油2小匙，盐适量。

**做法** ① 芥蓝择洗干净，切成段，放入沸水中氽烫后捞出过凉，沥干备用。

② 芦笋洗净，切去老根，刮去老皮，切成段，放入沸水中氽烫，捞出过凉，沥干备用。

③ 锅置火上，加油烧热，倒入高汤和适量清水，加盐调味，以大火煮开。

④ 加入芥蓝段、芦笋段焖炒至熟，调入味精，再淋入鸡油，盛于盘中，浇上汤汁，撒入红椒丝即成。

## 搭配理由

芦笋具有提高身体免疫力、消除疲劳、美容养颜的功效，与功效相近的芥蓝一起搭配食用，养颜美容的效果更加突出。

## 食材解密

**性味** 性凉，味甘、辛。

**归经** 归肺经。

**功效** 除邪热、解劳乏、清心明目、增进食欲、解毒利咽、顺气化痰、止咳平喘。



芥蓝

## 烹饪秘诀

◎芦笋和芥蓝都是口感爽脆清新的食材，为保持其清淡口感，烹饪时不宜放酱油、豆瓣酱等味道浓厚的调味料，也不宜多放盐。

◎芦笋根部往往较老，食用前应刨去老皮；芦笋头部较嫩，可不去皮。

## 搭配营养





# 芹菜炒腐竹

**材料** 芹菜100克，腐竹150克，红椒1个。

**调料** 盐、鸡精各适量。

- 做法**
- ① 腐竹用冷水泡软，沥干水分，切成段，备用。
  - ② 红椒去蒂及籽，洗净后切条，备用。
  - ③ 芹菜摘去老叶，撕去老筋，洗净后沥干水分，切成段。
  - ④ 锅置火上，倒入适量植物油烧热，爆炒芹菜段。
  - ⑤ 再加入腐竹段翻炒几分钟，放入红椒条翻炒数下，加盐、鸡精进行调味，翻炒均匀即可盛出。

## 搭配理由

腐竹中蛋白质丰富且比例非常合理，有利于人体消化；芹菜富含钙、铁和多种维生素，对补充营养大有帮助。二者同食可提高营养价值。

## 食材解密



**性味** 性平，味甘。

**归经** 归肺、胃经。

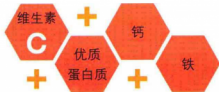
**功效** 清热润肺、止咳消痰。

腐竹

## 烹饪秘诀

- ◎腐竹不需要挂糊、上浆等特殊处理，直接放入锅中烹炒即可。
- ◎腐竹用大火快炒的方式可保持其豆制品原有的醇厚香味。
- ◎腐竹须用冷水泡发，这样可保持腐竹整洁美观，且不失原有香气；如用热水泡发，会导致腐竹易散碎。

## 搭配营养







# 蒜苗炒小萝卜

**材料** 小萝卜500克，蒜苗3根。

**调料** 生抽2小匙，老抽、盐、白糖各半小匙，水淀粉1大匙。

- 做法**
- ① 将小萝卜叶子去掉，根部洗净后沥干，对半切开；蒜苗洗净，切段（图①）。
  - ② 油锅烧热，放入小萝卜，用中火煸炒半分钟（图②），然后淋入生抽、老抽（图③），再倒入清水，以大火煮开后放入蒜苗段拌炒约5分钟（图④），待小萝卜变软后调入盐、白糖，淋入水淀粉，搅匀即可。

## 6 食材解密



**性味** 性温，味辛。

**归经** 归脾、胃经。

**蒜苗**

**功效** 杀菌抑菌、保护肝脏、降血脂、恢复体力、消食下气、温中醒脾。

## 烹饪秘诀

- ◎小萝卜与蒜苗同炒既可消减萝卜的异味，又可增加清脆和鲜嫩感。
- ◎蒜苗不可长时间烹煮，以免过于软烂影响口感，以炒至香气溢出即可。
- ◎小萝卜要切得大小尽量一致，以保证成熟度一致。





# 竹笋炒豆丁

**材料** 水发香菇、胡萝卜、竹笋、大豆各50克，姜少许。

**调料** 高汤适量，盐、胡椒粉、水淀粉各少许。

**做法** ① 大豆用清水泡透；香菇洗净，切成丁；胡萝卜、竹笋去皮，均切成丁；姜洗净，切成片。

② 将香菇丁、胡萝卜丁、竹笋丁、大豆放入沸水中氽烫至熟，捞出过凉，沥干备用。

③ 锅内加油烧热，爆香姜片，加入做法②中的材料，调入高汤、盐、胡椒粉炒至入味，用水淀粉勾芡即可。

## 搭配理由

竹笋中的脂肪含量低，搭配香菇、胡萝卜等脂肪含量低的蔬菜，能帮助减少脂肪堆积，尤其适合肥胖型糖尿病患者食用。

## 食材解密



**性味** 性微寒，味甘、微苦。

**归经** 归胃、肺、大肠经。

**竹笋**

**功效** 滋阴凉血、通利大小便、清热化痰、健胃消食。

## 烹饪秘诀

◎香菇丁、胡萝卜丁、竹笋丁的大小要一致，以保证成熟度的一致。

◎竹笋中含有较多的草酸，食物中的草酸会与钙结合为草酸钙，不利于人体对钙的吸收。因此在烹制竹笋时，最好用沸水氽烫一下，这样可消减约80%的草酸。

## 搭配营养





# 彩虹鱼丝

**材料** 鲤鱼肉300克，鲜竹笋、水发香菇、青椒、红椒各20克，鸡蛋1个（取蛋清）。

**调料** A.盐、干淀粉各适量；B.盐、醋、料酒、胡椒粉、高汤、水淀粉各适量。

**做法** ① 鲤鱼肉顺纹理切丝，用清水漂净后沥干水分，放入碗内加鸡蛋清及调料A拌匀；青椒、红椒、竹笋、香菇均洗净切丝；将调料B调成兑汁。  
② 锅内加入适量色拉油烧热，将鱼肉丝滑入锅中，炒至熟后盛出；原锅留底油，爆炒其他材料，再将鱼肉丝倒入，加兑汁翻炒均匀即可。

## 搭配理由

鲤鱼肉质鲜美、营养丰富，若与香菇、青椒、红椒等蔬菜搭配食用，可为人体增加营养。

## 食材解密



**性味** 性平，味甘、苦。

**归经** 归脾、肾、肺经。

**鲤鱼**

**功效** 补脾健胃、利水消肿、清热解毒、通乳下气。

## 烹饪秘诀

◎ 鲤鱼本身就有很强的鲜味，所以烹制时不宜再放味精。

◎ 鲤鱼肉也可以放入牛奶中浸泡片刻，不仅可除腥，还能增鲜提味。

◎ 炆炒需要大火快炒。

## 搭配营养





# 洋葱番茄炒咸鸭蛋

**材料** 洋葱1/3个，西红柿半个，青椒、熟咸鸭蛋各1个，姜适量。

**调料** 盐、蚝油、料酒各1小匙。

**做法** ① 洋葱去皮切片；青椒去蒂及籽，洗净切片（图①）；西红柿洗净切片；熟咸鸭蛋去壳后切丁；姜切丝。

② 热锅放油，下入姜丝与咸鸭蛋丁，炒至起泡后下入料酒炒匀（图②），再下入洋葱片翻炒，随后放入西红柿片、青椒片炒匀（图③、④），加入蚝油、盐调味，炒匀即可。

## 食材解密

**性味** 性凉，味甘。

**归经** 归心、肺、脾经。 **咸鸭蛋**

**功效** 滋阴清肺、丰肌润肤。



## 烹饪秘诀

◎如果想炒出洋葱中的糖分，最好用小火慢炒，使洋葱缓慢充分地释放出糖分。偶尔翻炒一下可避免粘锅，盖上锅盖焖2~3分钟能保持温度和湿度。

◎洋葱有紫皮、白皮两种。白皮洋葱水分和甜度较高，适合炖煮；紫皮洋葱味道辛辣，适合炒菜。因此，此菜宜用紫皮洋葱。







# 当令鲜味小炒： 顺应自然，长享健康

## 春 振阳气，祛春困

# 春日合菜

**材料** 豆芽150克，菠菜100克，干粉丝50克，鸡蛋2个，葱段适量。

**调料** 盐、花椒、香油各适量。

**做法** ① 豆芽洗净；菠菜洗净，切段，二者均入沸水锅中氽烫；干粉丝用开水泡透后切成长段。

② 将鸡蛋磕入碗中，加盐，用筷子打散，下油锅炒熟。

③ 锅内放花生油烧热，下入花椒炸出香味，捞去花椒不用，放入葱段、豆芽略炒，再放入粉丝段、菠菜段以及炒熟的鸡蛋翻炒均匀并加盐调味，淋入香油即成。

## 食材图典



豆芽



菠菜

## 营养+选购

◎豆芽富含多种维生素，具有清热明目、补气养血、防止动脉粥样硬化等功效。

◎挑选菠菜以菜梗红短、叶子新鲜有弹性的为佳。

## 烹饪秘诀

◎菠菜要先放入沸水中氽烫一下，以减少其中草酸的含量。

◎干粉丝浸泡的时间不宜过长，否则会失去柔韧的口感。



# 蚝油 韭菜炒银芽

**材料** 韭菜200克，胡萝卜、绿豆芽、葱各适量。

**调料** 蚝油、生抽各1小匙，白糖半小匙。

- 做法**
- ① 韭菜洗净，切段；胡萝卜去皮，洗净，切丝；葱洗净，切段（图①）；绿豆芽去尾。
  - ② 把锅中的清水烧开，放入绿豆芽汆烫约1分钟，捞出后沥干水分（图②）。
  - ③ 油锅烧热，放入葱段，再用中小火煸香，并放入胡萝卜丝煸炒至软（图③）。
  - ④ 待胡萝卜丝略变色后放入绿豆芽翻炒约15秒钟，再加入韭菜段，并调入生抽、白糖和蚝油翻炒均匀即可（图④）。

## 食材图典



韭菜

## 营养+选购

◎韭菜含有丰富的膳食纤维，能增强肠胃蠕动的能力，可改善习惯性便秘，同时还具有减肥的作用。

◎选购韭菜以带有光泽，且用手抓时叶片不会下垂，结实而新鲜水嫩者较佳。





# 炒鸡肝

**材料** 鸡肝片300克，莴笋、水发木耳块、净油菜、红椒、葱段、姜片、蒜片各适量。

**调料** A.盐、料酒、水淀粉各适量；B.盐、胡椒粉、味精、白糖、水淀粉、酱油、鲜汤各适量。

- 做法**
- ① 鸡肝片加调料A拌匀，略腌（图①），将调料B调成芡汁（图②）。
  - ② 油锅烧热，放入鸡肝片炒至九成熟。
  - ③ 另起油锅烧热，放入红椒、葱段、姜片炒香，放入做法②中的鸡肝片拌炒片刻（图③），再放入莴笋片、水发木耳块、油菜炒至断生，最后用调料B勾芡，以大火收汁即可（图④）。



## 食材图典



鸡 肝

## 营养 + 选购

◎鸡肝中的铁含量相当丰富，具有养血明目的功效。

◎挑选鸡肝时首先要闻气味，若有腥臭味则不宜购买；然后是看外观，新鲜鸡肝有弹性、呈淡红色，而边角干燥、颜色发黑者则不宜选购。



# 农家小炒肉

**材料** 净五花肉300克，净青尖椒250克，姜丝、蒜各适量。

**调料** 剁辣椒、盐、鸡精、酱油、料酒、醋、豆豉各适量。

- 做法**
- ① 五花肉、青尖椒、蒜均切片（图①）。
  - ② 油锅烧热，放入姜丝、蒜片，待炒出香味时，将肉片倒入锅中加适量盐，煸炒至九成熟（图②），盛出，备用。
  - ③ 另起油锅烧热，放入青尖椒片、肉丝煸炒，加盐、剁辣椒炒匀（图③）。
  - ④ 锅内放入醋、酱油、料酒、豆豉各适量，翻炒片刻，加鸡精后炒匀即可（图④）。



## 食材图典



青尖椒



## 营养+选购

◎青尖椒的辛香味能刺激唾液和胃液的分泌，增加食欲、帮助消化。

◎青尖椒最好选外形细长、质地较硬、辛香味偏重的；而质地过嫩、水分较多的青尖椒则不宜久炒。





蒜

薹

## 炒牛柳丝

**材料** 牛肉150克，蒜薹200克，鸡蛋1个（取蛋清），蒜末、姜末各适量。

**调料** 盐、水淀粉各适量。

**做法** ① 将蒜薹摘去老梗及尾部，切段，用清水冲洗干净后捞起，沥干（图①）。

② 牛肉用清水冲洗干净，切成片，改刀切成丝，加入蛋清、水淀粉稍腌（图②）。

③ 油锅烧热，将牛肉丝放入油锅中炒散（图③），捞出沥油，备用。

④ 锅内留底油烧热，下入蒜末、姜末爆香，然后加入牛肉丝、蒜薹段翻炒数下，最后加盐调味即可（图④）。

## 食材图典



蒜 薹



## 营养+选购

◎蒜薹含有丰富的维生素C，有显著的降血脂及预防冠心病和动脉硬化的作用。

◎选购蒜薹以条长翠绿、茎部白嫩的为佳。若尾部发黄、顶端开花、纤维粗老的则不宜购买。

1



2

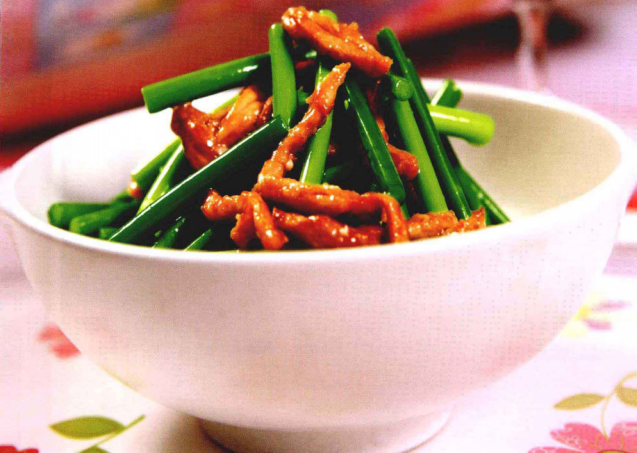


3



4





夏 养心脾，祛暑热

# 苦瓜 焗排骨

**材料** 猪排骨300克，苦瓜块100克，姜片、蒜末、葱段各适量。

**调料** A.花椒、糖色、大料、盐、料酒各适量；  
B.干辣椒段、酱油、料酒；C.五香粉、胡椒粉、盐、鸡精各适量。

- 做法**
- ① 猪排骨洗净，剁块，入沸水中氽烫，去除血污并捞出；锅中加调料A及水、姜片、葱段、蒜末用中火煮出香味，再放入排骨块煮至软熟，捞出，沥干。
  - ② 油锅烧热，放入排骨块炸至金黄酥脆时捞出；苦瓜块用油滑熟；另起锅热油，下调料B中的干辣椒段和苦瓜块、排骨块、料酒、酱油炒匀，烹入调料C炒香即可。

食材图典



苦 瓜

## 营养 + 选购

苦瓜有青色和白色两种，青色的苦味较重，适合凉拌或做蔬菜沙拉；而白色的苦味较淡，适合小炒或煮汤，选购时需加以区分。

## 烹饪秘诀

在烹调排骨时，可以加入少量醋，这样不仅可以祛除肉的腥膻味，还能使排骨中的钙快速溶出，有利于人体对钙的吸收和利用。



# 鸡片西蓝花

**材料** 西蓝花100克，鸡胸肉150克。

**调料** 盐、鸡精、花椒油、辣椒油、干淀粉各适量。

**做法** ① 先在沸水锅中加入少许油和盐略煮，然后将西蓝花洗净，掰成小朵后放入加有油和盐的沸水锅中氽烫，再捞出过凉水，备用。

② 鸡胸肉洗净后切成片，加入干淀粉抓匀，并入沸水锅中氽烫一下，然后捞出过凉水，沥干水分，备用。

③ 将鸡胸肉片调入剩下的盐腌渍5分钟左右，再加入西蓝花朵，调入鸡精、花椒油、辣椒油搅拌均匀，装盘即可食用。

## 烹饪秘诀

西蓝花常有残留的农药，还容易生菜虫，所以在食用之前，可将西蓝花放在盐水里浸泡几分钟，既可驱赶菜虫又可去除残留农药。

## 食材图典



西蓝花

## 营养+选购

西蓝花味道鲜美，具有清热解毒、爽喉开音、润肺止咳的功效，食后容易消化，被视为菜中珍品。常食可预防和改善胃病。由于西蓝花不但能给人体补充一定量的硒和维生素C，同时也能供给丰富的胡萝卜素，起到阻止癌细胞病变形成的作用，可抑制癌细胞产生，减少胃癌、直肠癌、乳腺癌等的发病率。除了抗癌以外，西蓝花中丰富的维生素C能增强肝脏的解毒能力，提高人体免疫力，还能对高血压、心脏病有调节作用。



## 四季豆炒山药

**材料** 四季豆150克，山药、莲藕、荸荠各80克，小西红柿3个，南瓜、葱花、姜丝各适量。

**调料** 盐、味精各适量。

**做法** ① 所有蔬菜均洗净；四季豆切段；山药、荸荠、莲藕、南瓜分别去皮，切片；小西红柿一切两半（图①）。

② 锅置火上，倒入适量水烧开，然后将四季豆段放入加有盐水的开水中氽烫至熟（图②），捞出，沥干，备用。

③ 油锅烧热，下入葱花、姜丝炒香，放入处理好的所有蔬菜大火翻炒，最后用盐、味精调味即可（图③）。

### 食材图典



四季豆



山药



### 营养+选购

◎四季豆富含蛋白质，经常食用可健脾胃、增进食欲，并具有消暑的作用。

◎山药含有多种营养素，具有强健机体、滋肾益精的作用；山药含有的黏液蛋白，有降低血糖的作用，可用于缓解及改善糖尿病。



### 烹饪秘诀

山药切片后要迅速浸泡在盐水中，以防发生氧化变黑。





辣

炒

## 空心菜豆腐干

**材料** 空心菜1把，豆腐干6片，蒜2瓣，红辣椒1个。

**调料** 酱油2小匙，盐、香菇精各少许，香油少许。

**做法** ① 空心菜用清水择洗干净，菜梗部分切成丁，叶子留用。

② 豆腐干洗净后切丁；蒜去皮后拍碎末；红辣椒洗净，去籽及蒂，切丁。

③ 取一净锅，加入适量色拉油烧热，再下入蒜碎末和红辣椒丁炒香，然后放入豆腐干丁炒香，淋入酱油，放入空心菜梗和2大匙水，并加入盐和香菇精调味，以中火炒均匀，最后撒入空心菜叶，淋上香油即可。

## 烹饪秘诀

◎空心菜宜大火快炒，以避免营养流失。

◎空心菜很容易因为失水而发软，炒菜前最好将它在清水中浸泡约半小时。

## 食材图典



豆腐干



空心菜



## 营养+选购

◎豆腐干富含蛋白质、维生素、钙、铁、镁等营养元素。

◎空心菜所含的烟酸、维生素C等能降低胆固醇、甘油三酯，具有降脂、减肥的功效。

◎空心菜中的叶绿素有“绿色精灵”之称，可洁齿防龋除口臭、滋润皮肤。

◎挑选空心菜时以无黄斑、茎部不太长、叶子宽大新鲜、梗部分较细小的，这样的口感较嫩，还要闻一闻菜叶，如果气味太重，大多是刚喷药就上市不久，不宜购买。



# 西红柿炒菜花

**材料** 菜花100克，西红柿2个，葱适量。

**调料** 盐1小匙，白糖、醋、番茄沙司各适量。

**做法** ① 菜花用手撕成小朵，用淡盐水浸泡片刻，冲洗干净；西红柿洗净后切成小块；葱洗净，切花，备用（图①）。

② 锅中倒入适量清水，烧沸后放入菜花朵余烫2分钟（图②），捞出，备用。

③ 油锅烧热，用葱花炆锅，先放入西红柿块炒至变软，放少许盐、白糖、醋、番茄沙司炒成番茄酱糊状（图③），再放入菜花朵，翻炒2分钟即可出锅。

## 食材图典



菜花



西红柿



## 营养+选购

◎菜花含有丰富的维生素C，能提高机体的免疫力，可预防感冒和坏血病的发生，有利于人体的生长发育。

◎西红柿所含的维生素C、番茄红素及果酸，可降低胆固醇，预防动脉粥样硬化及冠心病。



## 烹饪秘诀

菜花要先放入沸水中余烫一下，才能有脆香的口感。



秋 防秋燥，祛秋乏

# 滑蛋百合根

**材料** 鸡蛋2个，百合球根150克，紫苏叶20克。

**调料** 白糖35克，高汤半杯，葱油2大匙。

- 做法**
- ① 鸡蛋打入碗中，搅拌均匀。
  - ② 百合球根剥开根、瓣，洗净，沥干水分；紫苏叶洗净，切丝，备用。
  - ③ 油锅烧热，加入蛋液轻轻翻炒至半熟，再加入百合、白糖、葱油和高汤，拌炒均匀，盛出，最后再撒上紫苏叶即可。

## 烹饪秘诀

要想做出滑嫩的鸡蛋，可在鸡蛋液里倒入一点温水。

## 食材图典



百合

## 营养+选购

◎百合具有一定的药用价值，能清心除烦、宁心安神，常用于热病后余热未消、神思恍惚、身体疲劳、失眠多梦、心情抑郁等症。

◎百合洁白娇艳，维生素含量丰富，且其中的一些维生素对皮肤细胞新陈代谢有益，常食百合具有一定的美容作用。

◎百合为药食兼优的滋补佳品，其甘凉清润，主入肺、心，长用于清肺、润燥、止咳，四季皆可食用，但更宜于秋季食用。



# 软熘鱼片

**材料** 鲤鱼300克，辣椒末30克，粉丝50克，蒜末、葱花、姜片各适量。

**调料** A.料酒、盐各适量；B.料酒、酱油、白糖、醋各1大匙，胡椒粉少许，水淀粉半大匙。

- 做法**
- ① 锅中加适量水烧沸，放入葱花、姜片和调料A，再将鲤鱼斜切成厚片，放入沸水中以小火焖5分钟。
  - ② 粉丝泡软，一切两段，用开水氽烫熟，捞出并放入盘内；再将做法①中的鱼片捞出，沥干，铺在粉丝上。
  - ③ 油锅烧热，放入蒜末、辣椒末炒香，再加入调料B炒匀，盛出，最后淋在鱼片上即可。

## 烹饪秘诀

鱼片切的厚度一定要适中，这样既可以使鱼片入味，又可以保持鱼片的完整性。

## 食材图典



鲤鱼

粉丝

## 营养+选购

◎鲤鱼的脂肪多为不饱和脂肪酸，能有效地降低胆固醇，还可以预防动脉粥样硬化、冠心病等症。

◎粉丝有良好的附味性，它能吸收各种鲜美汤料的味道。其本身柔润嫩滑、爽口宜人，凉拌时口味更佳。

◎粉丝中富含膳食纤维、蛋白质、烟酸和钙、镁、铁、钾、磷等营养成分。

◎选购粉丝时要注意，颜色不要太亮、太白，这样的粉丝久煮不烂。可取少量粉丝用打火机烧一下，然后用手捻，感觉很酥的表明粉丝质量好。





# 猪肉炒土豆

**材料** 猪肉100克，洋葱片20克，土豆片50克，青椒块、姜块、葱段、葱花各适量。

**调料** 盐2小匙，胡椒粉、香油各少许，醋100毫升，白糖少许，蕃茄酱2大匙。

- 做法**
- ① 将猪肉洗净后切块，入沸水锅中氽烫后去除血水，捞出。
  - ② 油锅烧热，爆香姜块和葱段，下入猪肉块翻炒变色，加水煮沸。
  - ③ 将做法②倒入沙锅中煲15分钟，再下入土豆片续煲10分钟，拣出姜块、葱段。
  - ④ 将做法③倒入炒锅中，加入洋葱片、青椒块翻炒，并调入所有调料炒匀，出锅撒上葱花即可。

## 烹饪秘诀

为确保猪肉的口感和美味，也可将猪肉块先入油锅中略炸后倒入沙锅中煲。

## 食材图典



土豆

## 营养+选购

◎土豆能供给人体大量的热量，人只靠土豆就足以维持生命，而且食用后有很强的饱腹感。

◎土豆是一种碱性蔬菜，有利于保持体内酸碱平衡，有一定的美容、抗衰老作用。

◎每天适量食用土豆，可以减少脂肪的摄入，并使体内多余脂肪逐渐减少。此外，土豆还含有丰富的钾，能减少脑卒中发生的概率。

◎不宜选购发芽、变青、被冻的土豆，食用后会对人体造成一定的危害。



# 酱汁

## 鹌鹑蛋

**材料** 鹌鹑蛋10个，红椒50克，大蒜80克，姜10克。

**调料** 盐、白糖、酱油、番茄酱、老醋、水淀粉各适量。

**做法** ① 将鹌鹑蛋洗净，煮熟后剥去壳，调入酱油、盐腌渍；红椒洗净，切成块；大蒜、姜均洗净，切成片，备用。

② 净锅上火，倒入色拉油烧热，下入鹌鹑蛋炸至金黄色，再下入红椒块滑油，捞起沥油，备用。

③ 锅内留底油，下蒜片、姜片爆香，调入番茄酱、老醋、白糖烧沸，再放入鹌鹑蛋、红椒块，调入水淀粉勾芡，快速炒匀即可。

### 烹饪秘诀

油炸鹌鹑蛋时宜用小火，而且炸制过后也可以切开炒，这样可让菜品的色彩更加分明。

### 食材图典



鹌鹑蛋



### 营养+选购

鹌鹑蛋作为进补食品有独到之处，其营养成分有赖氨酸、胱氨酸、脑磷脂、磷脂酰胆碱、铁、钙、磷、维生素A、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素C等，上述成分的含量都高于其他禽蛋，有滋补五脏的功效。适用于脾胃虚弱导致的食欲不振，肝肾不足导致的筋骨酸软、身体瘦弱、怕寒怕热，湿热所致的腹泄、痢疾、小儿疳积等症。另外，鹌鹑蛋含胆固醇较低，对肥胖病、高血压、糖尿病、胃病和支气管哮喘患者均有益。



# 尖椒 玉米爆鸡丁

**材料** 鸡肉200克，嫩玉米粒100克，红椒1个，葱段少许。

**调料** 盐1克，鸡精2克，干淀粉、水淀粉各适量。

- 做法**
- ① 鸡肉洗净后切丁；红椒洗净后切丁；嫩玉米粒洗净，备用。
  - ② 将鸡肉用干淀粉上浆，然后入沸水中氽烫去除血水，捞出沥干，备用。
  - ③ 锅中入油烧热，将鸡肉丁下油锅滑散，迅速加入红椒丁和嫩玉米粒炒熟，调入盐、鸡精炒匀入味。
  - ④ 最后用水淀粉勾芡，撒葱段即成。

## 烹饪秘诀

烹饪此菜肴时，玉米、鸡肉丁均要嫩一些，且收汁不能过浓。

## 食材图典



鸡 肉



玉 米

## 营养+选购

◎鸡肉中含有丰富的蛋白质，可以说是蛋白质最高的肉类之一。其蛋白质易被人体吸收利用，有增强体力、强壮身体的作用，是人类摄取蛋白质的最佳来源之一。

◎玉米中含有的玉米黄质是 $\beta$ -胡萝卜素的衍生物，能够在人体里转化成维生素A，从而保护视力。

◎购买生玉米时，以七八成熟的为好，太嫩的玉米水分较多，而且不宜挑选太老的玉米，因为其中的淀粉较多而蛋白质较少，影响口味。



冬

养好肾，祛寒冷

爆

炒

羊肉片

食材图典



羊肉

洋葱



营养+选购

◎羊肉可起到很好的补胃、助阳气等功效，尤其适宜在天气寒冷的冬季食用。另外，其还具有散寒止痛的作用，对小腹冷痛、产后寒凝气滞等症有良好的缓解作用。

◎羊肉最好用嫩一点的山羊肉，这样可以使炒出来的菜品膻味少一些。如果选用绵羊肉，注意炒制之前一定要用酱油、料酒等腌渍一下。

◎洋葱所含的微量元素硒，能消减体内的自由基，增强细胞活力和代谢能力，具有防癌、延缓衰老的作用。

**材料** 羊肉300克，洋葱1个，红椒丝、姜丝、葱末各适量。

**调料** 盐、料酒、胡椒粉、酱油、干淀粉各适量，甜面酱2小匙。

**做法** ① 洋葱洗净，切片；羊肉切薄片，加植物油、酱油、料酒、胡椒粉、干淀粉拌匀，备用。

② 锅内倒油烧至七成热，放入葱末、姜丝、甜面酱同炒，加入羊肉片快速翻炒至八成熟，加入洋葱片、红椒丝同炒至羊肉片熟透，加盐调味并撒上葱末即可出锅。





# 火爆鸡肫

**材料** 鸡肫300克，水发香菇50克，冬笋30克，姜3片，蒜片适量，葱花少许。

**调料** A.盐1小匙，料酒5克，干淀粉10克；B.泡椒段20克，盐3克，料酒15克，味精、胡椒粉各少许，高汤1大匙，香油、水淀粉各适量。

**做法** ① 鸡肫洗净后片去两边白筋和底板，划十字花刀，再切成大的块，并加入调料A拌匀，备用。

② 将水发香菇、冬笋分别清洗干净后切成薄片。

③ 将盐、料酒、味精、胡椒粉、香油、高汤、水淀粉兑成芡汁。

④ 锅中倒油烧至七成热，再放入鸡肫块快速翻炒，下入泡椒段、姜片、蒜片炒香，再下水发香菇片、冬笋片略炒，调入做法③中的芡汁后收浓汁，起锅装盘后撒上葱花即可。

## 食材图典



鸡 肫



## 营养+选购

鸡肫有消食导滞、除热解烦的作用，能帮助肠胃进行消化，对食积胀满、呕吐反胃、泻痢等症均有一定的调理作用。

## 烹饪秘诀

炒鸡肫时，姜可以适量多放一些，既可祛除腥味，还可以增加香味。另外，也可以加入适量豆豉辣酱或者老干妈酱，以增加鲜香味和口感。



# 双菇炒西蓝花

**材料** 滑子菇、草菇各100克，泡发白果、西蓝花、胡萝卜各50克。

**调料** 盐、蚝油各1小匙，鸡精半小匙，酱油、水淀粉各适量。

- 做法**
- ① 西蓝花掰小朵；胡萝卜切片（图①）。
  - ② 油锅烧热，先将泡好的白果滑油，捞出备用；将西蓝花入沸水中氽烫（图②）到翠绿时捞出；锅中加少许油，将西蓝花倒入翻炒，加盐调味，倒入盘中围成圆圈。
  - ③ 另置油锅烧热，放入滑子菇、草菇、胡萝卜片、白果煸香（图③），加水、蚝油、酱油略煮一会儿，放入盐、鸡精调味，用水淀粉勾薄芡，出锅倒入盘中即可。



## 食材图鉴



草菇



西蓝花



## 营养+选购

◎草菇所含的铁元素非常丰富，适于贫血者经常食用。

◎西蓝花含有丰富的维生素A，能使皮肤保持弹性，延缓皮肤衰老；西蓝花含有大量膳食纤维，可延缓胃肠对葡萄糖的吸收，从而降低血糖。

## 烹饪秘诀

此菜宜大火热油，快速翻炒，以使蔬菜色泽保持鲜绿。



西

红

## 柿炒虾仁

**材料** 虾仁200克，青豆、西红柿各100克，鸡蛋1个（取蛋清）。

**调料** A.盐1克，料酒、水淀粉各适量；B.盐、味精、胡椒粉各适量，料酒30毫升，水淀粉100毫升，香油5克，鲜汤50毫升。

- 做法**
- ① 青豆入沸水中煮熟，捞出后再用冷水浸泡5分钟；西红柿去皮切成丁。
  - ② 调料B混合调成芡汁。
  - ③ 虾仁用蛋清及调料A拌匀，腌渍30分钟，备用。
  - ④ 锅中放油烧热，下入虾仁滑散后倒去余油，放入青豆、西红柿丁略炒，倒入做法②调成的芡汁炒均，以大火收汁，起锅装盘即可。

## 烹饪秘诀

西红柿最好选择完全熟透了的，这样炒出的味道更酸香爽口。

## 食材图典



西红柿



## 营养+选购

◎西红柿具有生津止渴、健胃消食、清热解毒、补血养血的功效，而且还能增进食欲。

◎西红柿的番茄红素可以降低人体对热量的摄取，从而能有效减少脂肪积累，尤其是饭前食用，可以起到减肥的功效。

◎选购西红柿时，以果实饱满润泽、下部呈圆形、硬实有弹性，表皮无伤疤者为佳。不要挑选有棱角的，也不要挑选拿着感觉分量很轻的，这些都有可能使用了催红剂或催熟剂。



# 杭椒腰花

**材料** 猪腰500克，青杭椒、红杭椒各1个，姜适量。

**调料** 盐2克，味精、鸡精各1匙，红油、料酒、干淀粉、水淀粉各适量。

- 做法**
- ① 猪腰片去腰臊、筋膜，切麦穗花刀，加入盐、味精、干淀粉腌渍入味。
  - ② 青杭椒、红杭椒均洗净，切成圈；姜洗净后切末，备用。
  - ③ 锅中放入色拉油烧热，下入猪腰花滑油捞出，备用。
  - ④ 锅中留少许油，放入青杭椒圈、红杭椒圈、姜末炒香，再下入猪腰花，倒入料酒翻炒数下，加盐、鸡精调味，用水淀粉勾芡，淋入红油炒均匀，起锅装盘即成。

## 烹饪秘诀

- ◎腰花放入油锅中炒的时间要短，滑散即可。
- ◎猪腰也可以切成薄片，比较容易入味。

## 食材图典



杭椒

## 营养+选购

◎杭椒富含蛋白质、胡萝卜素、维生素A、辣椒碱、辣椒红素及钙、磷、铁等微量元素。其辣而干燥、辣中微酸，既是美味佳肴的好佐料，又是一种温中散寒，可用于食欲不振等症的治疗佳品。

◎好的杭椒色泽鲜艳、光亮，且外形饱满、无虫眼、椒体有一定的硬度，嫩杭椒呈绿色、老熟后呈赤色。

◎选购红杭椒时以辣味足、色泽光亮、新鲜饱满、椒体颜色通透红润者为佳。



